شفاء الزهور على مر الدهور

علاج الشعر بالأعشاب

علاج تساقط الشعر • إطالة الشعر • تلوين الشعر • إزالة الشعر • علاج قشر الشعر • أهداب العين • تنعيم الشعر • إبادة القمل • علاج الثعلبة • علاج قروح الرأس • علاج القوباء • علاج القرع • علاج الحزاز • علاج تجعيد الشعر • علاج الصلع

محمود جودة صوان

الدار الذهبية

كلمة الناشر

حمداً لله علي توفيقه والشكر له علي ما أولاه لنا وصلاة وسلاما على المبعوث رحمة للعالمين نحمدك يارب على توفيقك لنا بإخراج كتاب علاج الشعر بالنباتات وفي هذا الكتاب إتجاهات شتى ومتعددة ولكنها تدور حول مبحث واحد ... الفائدة التي تُجني من وراء علاج الشعر بالنباتات ...

فلقد تسابقت الشركات على مسميات وإضافات كيميائية لعلاج الشعر ، أما الإضافات فتقريبا هم متفقون معنا فى الاستفادة من النباتات أما المواد الكيمائية فقد أدخلوها وأضافوها إلى تركيباتهم وكل شيء بعيد عما تنبته الأرض التى ارتوت بماء السماء وأنبتت نباتها منها بإذن ربها وقد أمدته بغذائها تكون فائدته قليله بالنسبة للإنسان المخلوق من نفس طينة النباتات وهو يكتسب الفائدة من مادته ليس فى النباتات ضرر وانما فيه الفائدة .

ولقد زودنا الكتاب بتجارب المجربين من القدماء والمحدثين بل وطبقنا بعضه عمليا بيننا فكانت الفائدة شاملة – كما شمل الكتاب تعريف مبسط عن نباتات الشعر كي يكون للعاملين في هذا الحقل منهاجا ودليلا .

أرجو الله أن ينفعنا بما جاء فيه والله أسأل أن يوفقنا إلى صراطه المستقيم .

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحمد لله رب العالمين . . . الرحمن الرحيم . . . والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

وهكذا نستقبل الوليد الثالث من سلسلة شفاء الزهور على مر الدهور ، وما زال الموضوع متصلا ، . . فلقد أُشربت حب الكتابة عن العلاج بالأعشاب وأحسست أن الأدوية المسلفنة والمزينة والمصنعة بأيدي البشر ، ما هي إلا اجتهاد إنسانى ، أما طب الأعشاب فهو طب إلهي ، فمن خلق بذرها ؟ . ومن أنبتها ؟ . ومن أحياها ؟ . لا نملك أن نقول إلا الله . . ومن خلق الإنسان ؟ هو الله . . . فالله الخالق لكلا الحياتين . . . العشب والإنسان . . . فالخالق أقدر على تقديم الشفاء بالدَّواء الذي قدره لنا . . . وأما صانع الدواء من البشر فمخلوق ضعيف . . وَهْنٌ على وهن - فكيف أُفضِّل صنعته على صَنْعة خالقه ؟

الأعشاب قديمة قِدَم الإنسان ، لجأ إليها الحيوان ومازال ، حتى الحشرات تتزود منها ، ولجأ إليها الإنسان يوم تلفت حوله فلم يجد غيرها فتلمس فيها الشفاء بإذن الله ، وذاع صيت أطباء القدم ، لأنهم بالأعشاب اكتسبوا مهنتهم وبالإنسان كانت تجربتهم ، وكان الرُّشْد والسداد والتوفيق من الله .

ولقد آثرت أن أكتب عن فروة الرأس وما حوت ، ودافعي في ذلك أن الذين تناولوا هذا الموضوع ،سواء في الكتب العربية أو الأجنية ، مروا عليه مرور الكرام مكتفين بإشارات تدل على عدم تركهم لجزء هام من أجزاء الجسم وعلى قلة ما قرأت لهم ، إلا أن الجودة كانت دَيْدَنهم ، والإخلاص رائدهم ، والمحاولة الجادة سبيلهم وخدمة البشرية طبعهم ، . . لم ألحظ تفريطاً ولاتقصيراً ، ولكن تلمست خبرة وإجادة ، . . وفهما ودراسة ، واستطعت قطف زهورهم اليانعة ذات الفائدة والنفع ، وأضفت إليها بعض التجارب التي حاولتها ، سواء عليَّ أو ساعدني فيها بعض الأصدقاء ، وصنعت من كل ذلك باقة نظمتها وزينتها وأبْرزت فائدتها وأسميتها " علاج الشعر بالأعشاب " ، وبهذا نحوت نحو الأقدمين ، وأستلهمت فكر المحدثين وتجربة المجربين فقدمت زهرة علاجهم ، وطيب دوائهم ، وخلاصة تجربتهم ، " لتساقط الشعر " كي يكون علاجا وإيقاف الصلع وعلاج القرع وكل أمراض الشعر يكون بلسما وشفاء . . .

ولم أنس هؤلاء الآباء الذين حولت الدنيا شعرهم إلى بياض . . فقدمت لهم الحناء فرحة وعودة للشباب .

إلى أختي وأخي . ، . إلى ابني وأبي . ، . إلى خالي وخالتي . ، . إلى عمي وجدتي . . . إلى أمي وجارتي . ، . أقدم محاولتي . ، . أقدم قطوفي وأزاهيري ، أقدم " شفاء الزهور على مر الدهور " وسيستمر هذا الدواء ، طالما أراد الله ذلك .

وبالله التوفيق إنه نعم المولى ونعم النصير وآخر دعوانا أن *الحمد لله رب العالمين* .

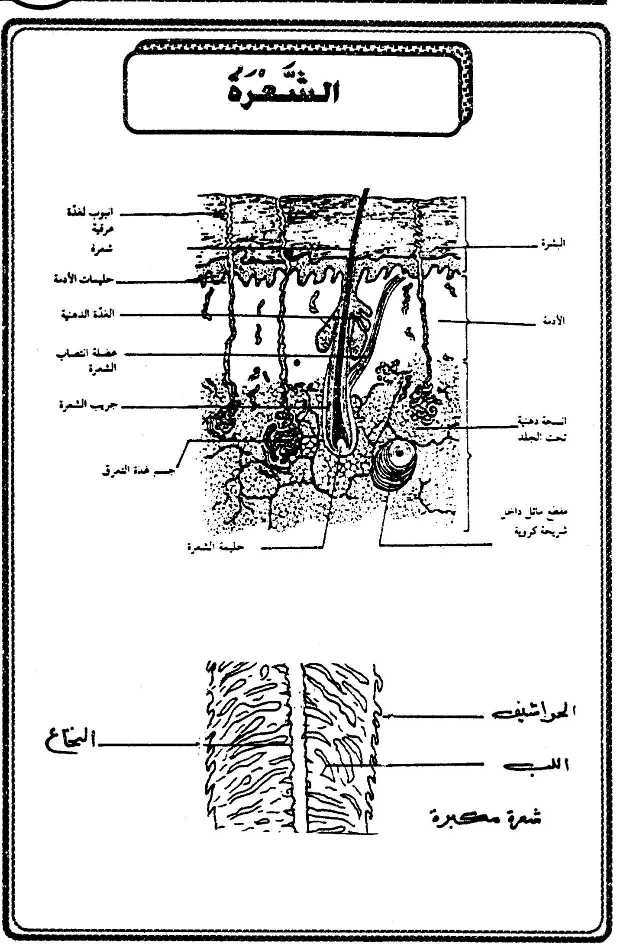
محمود جودة صوا ن

الباب الأول

الشَّعرة

١ - الشَّعرة ومراحل نموها والطبقات التي تمر بها ومقطع مكبر لها
٢ - التعريف بها .
٣ - العناية بالشَّعر .
٤ - عوامل مساعدة تساعد على نمو الشعر .
٥ - عوامل إفساد نمو الشعر .
٦ - طريقة نظافة كلا من الشعر الدهني والجاف .
٧ - العناية الغذائية ذات الصلة بصحة الشعر .
٨- أنواع الفيتامينات المطلوبة للمحافظة على الشعر .
٩ - احرص على المأكولات الآتية .
١٠ - نصائح هامة للمهتمين بِشَعْرهم .


٨


الشَّعْرَةُ
انبوب لغدّة عرقية
شعرة
حليمات الأدمة
الغدّة الدهنية
عضلة انتصاب الشعرة
جريب الشعرة
جسم غدة التعرق
حليمة الشعرة
البشرة
الأدمة
انسجة دهنية تحت الجلد
مفصل سائل داخل شريحة كروية
الحواشف
النخاع
اللب
شعرة مكبرة

الشَّعْرة

الشَّعرة هي جزء حي في جسم الإنسان، بل هي عضو كامل يعيش مع باقى أعضاء الجسم - لها عمر محدود ، ثم تموت وتسقط لينبت غيرها من جديد ويحل محل الشعر الذي يسقط ، وهذه عملية لايحس بها الإنسان فهي تلقائية .

يبلغ عمر الشعرة ثمانية عشر شهراً في المتوسط ، وهذا يتوقف حسب الحالة الصحية التي يتمتع بها الإنسان ، وقد تزيد المدة عن ذلك قليلا ولربما نقصت ، لأن الشَّعر عادة يتأثر بالصحة العامة ، فمريض الحمى تزيد نسبة الشعر المتساقط عنده بعد إصابته بالحمى ، وخاصة حمى التيفود .

أما ما يتساقط من رأس الإنسان في اليوم في الأحوال الطبيعية فهو ما يقرب من الخمسين شعرة تقريبا ، ولا داعي للانزعاج فشعر الرأس من ١٠٠ إلى١٥٠ ألف شعرة ، والشعرة في العادة تحتاج لعناية خاصة فهو الذي يضفي على صاحبه الجمال والزينة ، لأن الله سبحانه وتعالى - يجمل الإنسان بخَلْقه وَخُلقه ، ومن مقومات الزينة والجمال الشعر .

وللمعلومية من الصعب حتى الآن إعادة الشعر الذي سقط في سن مبكرة أو بعد مرض ما ، وإنما هي محاولات قد تنجح مع إنسان لأن جذور شعره لها قابلية اليقظة ، وقد تتقاعس مع آخر لجفاف تلك الجذور وضمورها

ولكن إذا ما اعتني بالشعر بشكل عام وسليم فبالإمكان وقف تساقطه بل والمحافظة عليه .

(١) الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب ص ٢٥٥ د. هانى عمروش .

العناية بالشعر

١ - تمشيط الشعر من كل جهاته ثم ، خصلة خصلة .

٢ - فرك لفروة الرأس كي يتحرك معه الدم .

٣ - يمكن استعمال صفار عدد ٣ " بيضات " ثم تزال بالماء الفاتر أو الساخن ثم ينظف بعد ذلك بالماء البارد مع قليل من الخل أو عصير الليمون حتى يصبح لامعا وناعما .

عوامل مساعدة تساعد على نمو الشعر

هناك عوامل ذات أهمية في المساعدة على نمو الشعر وإبعاد شبح الصلع وأهمها :-

المعادن : وهي ضرورية جداً لصحة الشعر ومنها :

* الكالسيوم * الماغنسيوم ، * البوتاسيوم * الفوسفور

* الحديد * النحاس * اليود .

واليود مهم خاصة أنه يؤثر تأثيراً مباشراً على الغدة الدرقية فيزيد من نشاطها الذي ينعكس بدوره على الشعر ونموه بشكل إيجابي . . . ثم هناك اعتقاد أن اليود له تأثير كبير على الشعر فيؤخر الشيب . . . والأعشاب البحرية من أفضل المصادر لهذا العنصر .

ولعل ذلك يكون السر وراء صحة وحيوية شعور الصينيين واليابانيين فإنهم يتناولون الأطعمة البحرية بكثرة فهي غنية باليود.

(١) [illegible] من [illegible]ة والأعشاب د . محمد كمال عبد العزيز .

نمو الشعر :

١ - تنمو الشعرة بمقدار ٢ر١ سم كل شهر .

٢ - يكون نمو الشعر في الصيف أكثر من الشتاء .

٣ - معنى سقوط الشعرة أي أنها ماتت . . . أي لم يصل إليها الدم منذ مايقرب من ثلاثة شهور .

٤ - الظاهرة الطبيعية هي سقوط الشعر يوميا بما يعادل ما بين ٢٥-١٠٠ شعرة ، وذلك في الأحوال العادية ، ولكن يحل محلها شعر جديد وفي نفس اليوم[١] .

٥ - تعاد هذه الشعرات إذا كان الجسم سليما وصحيحاً .

٦ - كمية الإفرازات التى يتلقاها الشعر تتوقف عليها صلابته ، وتقصفه ، وليونته .

٧ - الشعر الدهني هو الشعر اللّين أما الخشن المنفوش فيسمى بالشعر الجاف .

٨ - يمكن معرفة الشعر اللّينً من الجاف - فالجاف يصحبه قشر خفيف يتناثر على الملابس أمّا إذا كانت القشرة ملتصقة حول الجذور فهذا لينٌ .

---

(١) الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب ص١٨٣ د . سامى محمود .

عوامل إفساد نمو الشعر

١ - كي الشعر وفرده

٢ - وضع المساحيق الكاوية عليه وهي التي تسبب لمعان الشعر .

طريقة نظافة الشعر الدهني :

١ - يغسل الشعر من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا .

٢ - يستعمل في الغسيل الشامبو الخالي من المواد الكيماوية وصابون الكبريت (يوجد في الصيدليات) .

٣ - عدم غسل الشعر بالكحول أو الكولونيا حتى لايزول الدهن .

٤ - المحاليل ذات التبخر السريع ضارة بالشعر .

٥ - استعمال زيت الخروع لنظافة الشعر ،وخاصة عند تساقط الشعر الدهني .

نظافة الشعر الجاف :

١ - الغسيل مرة كل ثمانية أيام أو كل أسبوعين بالماء مع بعض من عصير الليمون الحامض، أو الخل ، أو غسله بمغلي الأرقطيون.

٢ - استعمال الشامبو الخالي من الصابون .

(١) الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب ص١٨٣ د . سامي محمود .

العناصر الغذائية ذات الصلة بصحة الشعر

١ - ڤيتامين ب - B المركب :

وهو مهم جداً وأهمها للشعر gnositol و Choline وقد ثبت من التجارب التي أجريت على بعض الحيوانات أن هذا الڤيتامين له القدرة على : -

أ - إعادة اللَّون الطبيعي إلى الشعر مرة أخرى.

ب - يمنع ويؤخر الشيب وسقوط الشعر .

جـ - نقصه قد يؤدي إلى تكوين قشر الرأس وتساقط الشعر .

د - نقصه يؤدي إلى زيادة في الدهنية للبشرة وفقد الشهية وأمراض الجلد المختلفة.

الكمية المطلوبة للإنسان البالغ :

يحتاج الشخص البالغ من ١٥٠ - ٣٠٠ ميكروجرام من هذا الڤيتامين يوميا.

---

٧ أطباء من الطبيعة والأعشاب د . محمد كمال عبد العزيز .

انواع الفيتامينات المطلوبة للمحافظة على الشعر

الفيتامين المطلوب للشخص البالغ	الكمية	أضرار النقص
Pantothnic acid	من ٨ - ١٠ ملجم	نقصه يؤدي إلى تساقط الشعر وأمراض أخرى
Niacin (Nicotinic acid)	حوالى ١٥ ملجم	يوسع الأوعية الدموية خاصة في الأطراف وتحت الجلد وخاصة بالنسبة لجذور الشعر (ملحوظة يراعى عدم الخلط بين هذا الفيتامين وال Nicotine لأن الأخير سم شديد الخطورة وليس له علاقة بفيتامين B المركب)
فيتامين Fiolicacid B-9	٣٠ حم	يساعد على سلامة الشعر وصحته ونقصه يسبب مرض الشعر وسقوطه وإعادة الحصول على هذا الفيتامين بالكميات المطلوبة يساعد على ظهور الشعر مرة أخرى
فيتامين Riboflavine B2 وفيتامين Pyridaxin B6		نقصهما يسبب سقوط الشعر وإحداث الصلع ملاحظة عدم تناول نوع واحد من الفيتامينات السابقة لأنه يؤثر على الآخر ويؤدي إلى نتيجة عكسية .
فيتامين E	من ٣٠٠ - ٦٠٠ وحدة دولية تعادل ملعقة كبيرة من زيت أجنة القمح	يزيد في تدفق الدم إلى سطح الجلد وأغنى المصادر له أجنة القمح وزيتها ودهن الشعر به موضعيا يزيد من سرعة نمو الشعر بحوالي ٤ر٢ مرة أكثر من القدر الطبيعي أو من ٢ - ٣ ملعقة كبيرة من أجنة القمح الطازجة .

الڤيتامين المطلوب للشخص البالغ	الكمية	أضرار النقص
ڤيتامين C		وهو من الڤيتامينات التي لها أهمية في المحافظة على الأنسجة الصنامة الموجودة في الجسم ولها علاقة وطيدة بوظائف الغدة فوق الكلوية .
ڤيتامين Bioflavonoidsxp		مهم بالنسبة لسلامة الشعيرات الدموية ويوجد دائما مصاحبا لڤيتامين C في مصادره الطبيعة .
ڤيتامين F		وهو عامل مهم لصحة وسلامة فروة الرأس والنمو الجيد للشعر كما أنه يساعد الغدد الدهنية على إفراز المادة الزيتية التي ترطب فروة الرأس والشعر وزيت الزيتون وزيت بذرة القطن وزيت الصويا غنية به (١) .

احرص على المأكولات الآتية

السمك - الأصداف - الأعشاب البحرية -

كل ما فيه ڤيتامين «ب» - اليود - الأملاح المعدنية

وبهذا نحرص على شعرك

---

٧ أطباء من الطبيعة والأعشاب د . محمد كمال عبد العزيز .

نصائح هامة للمهتمين بشعرهم

١ - في حالة تصفيف الشعر بالبارد أو الساخن أو التجفيف الكهربائي (السشوار) أو إزالة اللون وصبغ الشعر يجب الاحتياط بغسل الشعر **بزيت اللوز** .

٢ - تجنب الإمساك لأنه يزيد من **قشر الرأس** .

٣ - تناول الخميرة البيرة والمضاف إليها ڤيتامين « ب – B » كومبلكس **يقلل من سقوط الشعر** .

٤ - الإكثار من تناول الڤيتامينات للحفاظ على **اللون الأسمر للشعر . وقد أثبت هذا الدكتور « مورجان » في كليفورنيا بعد إجراء تجارب عديدة وأثبت أن نقص الڤيتامينات يحول الشعر إلى الأبيض أي مرحلة المشيب .**

الباب الثاني

بيانات مفيدة للشعر

١ - موجز النباتات .
٢ - الرسوم التوضيحية مع الشرح الكامل للنبات .
٣ - الزيوت المفيدة للشعر .
٤ - اصطلاحات عشبية واردة مع الوصفات .
٥ - طريقة تصنيع عطر شعرك .

نباتات مفيدة للشعر

اسم النبات	فائدته للشعر
أرقطيون	يطيل الشعر ويوقف تساقطه
أنيسون	القضاء على قمل الرأس.
بابونج	صبغ الشعر باللون الأصفر.
البصل	إزالة الثعلبة .
بقدونس	القضاء على قمل الرأس.
التين	مفيد لقروح الرأس .
الثوم	إزالة قشر الرأس.
الجرجير	إنبات الشعر بعد تساقطه .
الجوز	يقوي الشعر ويصبغه باللون الأسود.
الحلبة	تفيد في تجعيد الشعر .
الخس	مفيد في إزالة القروح .
الخل	القضاء على القوبة - القضاء على الثعلبة
الخيار	يقضي على الحكة الجلدية .
السعتر	يقوي الشعر ويمنع تساقطه.
الشوفان	القضاء على القوبة .

الأرقطيون Arctium Lappa

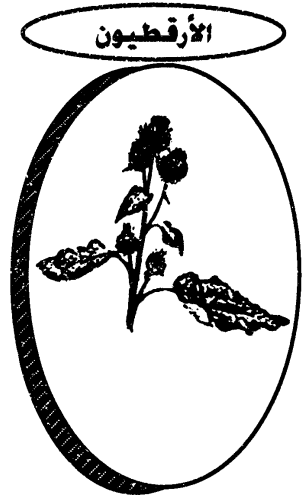
كلمة يونانية : تطلق على نبات بري ويكثر في حواشي الطرق و نبتته ارتفاعها حوالي المتر .

وأهم البلاد المنتجة له سوريا ولبنان

الجزء المفيد فيه الجذور وتكون فائدتها إذا جمعت بعد السنة الثانية وأحسن أوقات جمعه شهر نيسان (إبريل) وتشرين الأول (أكتوبر)

المادة الطبية : تستخرج من الجذور مادة زيتية طيارة مع مادة تسمى الإيڤولين Jvolin وفائدة هذه المواد كثيرة ومنها :

الأرقطيون



١ - تقوية الشعر إذا غسل بمنقوع جذوره

٢ - إطالة الشعر للذين يشكون من قصره .

٣ - يوقف تساقط الشعر .

إكليل الجبل Rosmarinus officinalis

وهو حصا اللّبان في الشام - وإكليل الجبل في المغرب - كما يسمى بأذن النفجة - وحشيشة العرب - عبيثران فى سوريا .

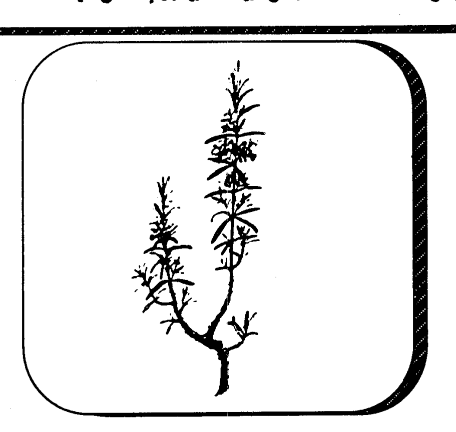
ويزرع للزينة في الحدائق وهو عشبة ارتفاعها من ١ - ٢ م .

الجزء الطبي : الأوراق .

المادة الطبية الفعالة زيت طيار مع التربنتين Terpentin مع وجود مواد قابضة ومسكنة .

إكليل الجبل

يمنع تساقط الشعر مع زيت الزيتون إذا نقع فيه لمدة ١٢ ساعة .



الأنيسون (ينسون) Pimpinella Anisum

ويسمية بعض الأطباء بذر الدازيانج وهو نبات بري ويبلغ طول عشبته ٥٠سم

وفي بلاد الشام الأنيسون وفي مصر ينسون.

الجزء الطبي : البذور بعد نضجها .

المادة الطبية : زيت الأنيسون العطري .

ومادة الأنيتول Anethol

الجزء الطبي : يفيد في :

إبادة القمل في الرأس بدلك الرأس برؤوس الأصابع في جلدة الرأس.

الأنيسون



الآس (الريحان) The Myrtle

ينبت في الأراضي البرية على سفوح الجبال حيث تكثر المياه وهو نبات دائم الخضرة وطوله حوالي المترين .

أسماؤه : آس في سوريا وقديما كان يطلق عليه " قف وانظر " .

" ريحان " في لبنان والمغرب وتونس ومصر .

" مرسين " في تركيا واليونان ومصر .

" أران " في أسبانيا .

الجزء الطبي : البذور الكبيرة للاستفادة من زيتها .

قال عنه ابن سينا :

ورق الآس : « **الريحان** »

١ - يقوي أصل الشعر .
٢ - يطيل الشعر .
٣ - يسود الشعر .
٤ - يمنعه من التساقط .

الآس (الريحان)



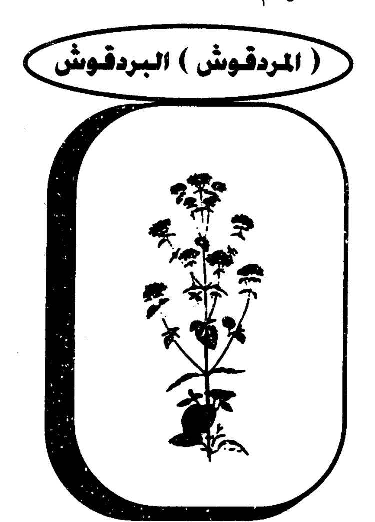
(المردقوش) البردقوش The marjoram

ويسمى " بريحان " داود أما في اليمن فيسمى " لذاب " ويسمى أحيانا " مردقوش " .

أما في مصر فيسمى " مردقوش " كما يقال له " العترة " أما العطارين في مصر والشام فيعرفونه " بالمرو " وله أكثر من خمسة عشر اسما وهو تابل لطيف عطري لتطيب الحساء والسلطات والأطعمة ويستخرج منه زيت طيار يستعمل في صناعة الصابون والعطور وهو مقو ومهدىء ومعطر ويستعمل في معالجة الزكام .

ويستعمل مع زيت الجرجير وزيت الزيتون في عدم سقوط الشعر وتقويته .

(المردقوش) البردقوش



البابونج The Camomile (قراص - الأقحوان)

النبتة صغيرة يتراوح ارتفاعها ما بين ١٥ - ٥٠ سم وساقها متفرع ، وأزهارها ذات رائحة عطرية ، والجزء الطبي رأس الأزهار ، والمواد الفعالة زيت طيار ، ويستخدم لمعالجة الأكزيما ، والزكام والآلام الروماتيزمية ، ولعلاج المغص والآلام في الكلى ، وله فوائد طبية متعددة ، مثل تطهير جوف الفم ، والإسهالات الخضراء عند الأطفال ، والإمساك ، « حقنة شرجية » وعلاج داء النقرص ، والأرق ، والسيلانات المهبلية ، والحكة الجلدية ، والعيون الملتهبة، والتهاب الأذن .

غسول البابونج : ملعقة كبيرة لكل لتر من الماء الساخن دون الغليان ثم التصفية بعد خمس دقائق .

صبغة البابونج : عصير « ٥٠ » جرام « من أوراق البابونج ويضاف ملعقتان من زيت خروع ، مع قليل من مسحوق الحلبة والخل وقليل من ملح الطعام ، وذلك لتحويل الشعر إلى اللون الأشقر .

البابونج



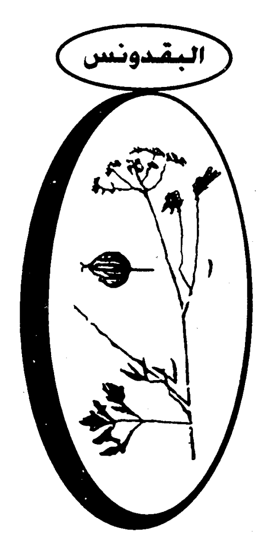
إذا غسل الشعر الأشقر بمستحلب البابونج يكسبه لونا زاهيا ويمكن صبغ الشعر باللون الأشقر بعمل صبغة منه - كما يستخدم في عدم سقوط الشعر .

البقدونس The Parsley

مأخوذ من الكلمة مقدونيا وكذلك يسمى بالكرفس الرومي والبطراسليون .

في الطب القديم استعملوه لإدرار البول ، والطمث ، وتحليل الرياح والنفخ ، والتهاب المعدة ، وإزالة الحصا ، وإزالة المغص ، وللربو وضيق النفس ، وأورام الثدي والكبد والطحال والجزء المستعمل منه كل النبتة وخاصة الأوراق .

وهو مجدد للشعيرات الدموية وخاصة التي تغذي فروة الرأس فتمنع تساقط الشعر .



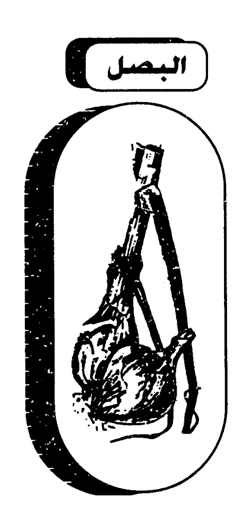
البصل A. Cepal

وهو معروف وموجود في كل بيت ، وله أسماء في بعض الأماكن مـثل " دوفص وأزليم " وهو يحتوي على الكبـريت فيتـامين Cومادة الكلوكـونين Clukonin وهي تعـادل الأنسـولين وهو مـعروف منذ القـدم وأجوده الأبيض وخاصة المستطيل .

وهو يفيد للشعر بسبب مركباته الكبريتية ويشفي من داء الثعلبة دلكا .

وكذلك سقوط الشعر بعصيره يتوقف وتلوين الشـعـر مع استخدام الشـاي معـه كمستحلب .

البصل

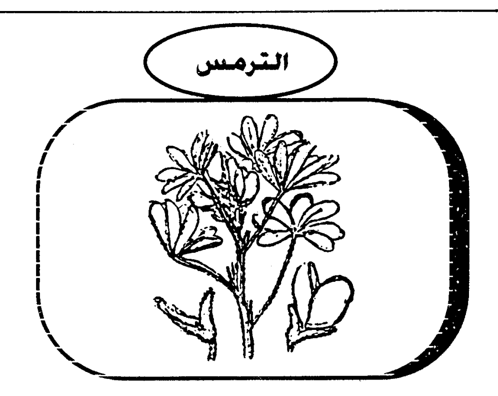


الترمس The Lupine

حب الترمس يزرع في الأراضي الرملية ، وعندما تنضج شجراته وتجف ، تضرب بالعصا فتنفصل البذور ثم تغربل ، وطريقة تحضيره غليه في الماء ثلاث ساعات ثم يرفع من الماء وينقع في ماء بارد ثلاثة أيام مع تغيير الماء وقد يوضع فى شوالات مغلقة (جوالات) ويرمى في الترع وبعدها يوضع فى ماء أذيب فيه ملح عادي فتزول المرة منه ويعرض للبيع ، وهو غني بالبروتين به حوالي ٣٠٪ بروتين ولذا استفاد منه الطب القديم والحديث ، فهو يدر البول ويهضم الأكلات الثقيلة ، ويطرد الديدان ، وهو مقوي للأعصاب لوجود مادة الليسينين ، وهي مكونة من الكالسيوم والفوسفور وكذلك مقوي للقلب .

وإذا غسل الشعر بمائه المر ولم يجفف من الماء حتى الصباح أطال الشعر .

الترمس



التوت The Mulberry tree

وهو نوعان : نوع معروف بأشجاره الضخمة والثاني يسمى بالعزيز وهذا ما يسمى بتوت الأرض ، والمستخدم طبيا فيه هو الأوراق وكذلك الثمار ، ومن حيث الطعم ففيه الحلو ، وهو ما يسمى بالفراولة والمر وهو التوت الشامي .

والتوت إذا طبخ ورقه وورق الكرم (العنب) وورق التين الأسود بماء المطر سود الشعر.



The Ail الثوم

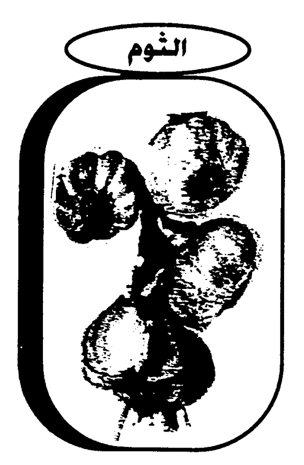
قال رسول الله ﴿ﷺ﴾ **« كلوه ومَنْ أكله منكم فلا يقرب هذا المسجد حتى يذهب ريحه منه »** (١) .

الثوم إذا طبخ قتل القمل والصيبان ، ورماده ينفع من داء الثعلبة ورماده إذا خلط بالعسل يقضي على القوباء والتقرحات - كذلك يعالج القشرة في الرأس .

وهو ملين ، ورماده مع العسل ينفع للبهاق ، ومشويه يسكن وجع الأسنان - وله فوائد عديدة لا يحصيها هذا الموجز ، ويمكن إزالة الرائحة إذا وضع معه بقدونس أو أي ورقات من نبات أخضر .

يقضي على الصلع إذا خلط به ، زيت زيتون ، وزيت خروع ، و يزيل قشر الرأس إذا نقع قشر الثوم في الكحول مدة عشرة أيام.

الثوم



(١) رواه أبو داود.

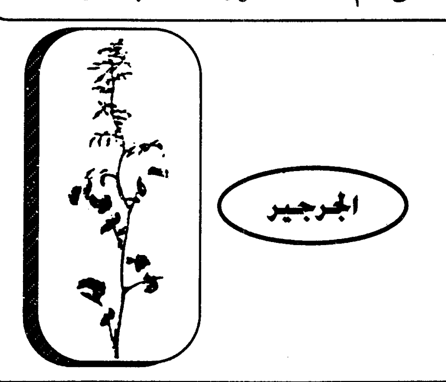


الجرجير The Rochet

ويسمى في الشام " قرة العين" - عشبة طولها ما بين ١٥ - ٢٥ سم وهو معروف لنا .

الجزء الطبي في أوراقه الغضة وأغصانه قبل الإزهار فإذا ظهرت الأزهار فقد خواصه ويحتوي على دواء اليود والكبريت وفيتامين س C وغيرها، وقد عرفه العرب وجاء في أشعارهم كما جاء في الطب القديم فقالو : ا إذا شرب عصير أوراقه (النقيع) (١) وأكلت بذوره يقوي جنسيا ، وهو ضد تسوس الأسنان، ومرهمه(٢) ينفع للحروق وله فوائد عديدة طبية وغذائية ، وفي الطب الحديث ينفع ضد علل الكبد .

يساعد على عدم تساقط الشعر وخاصة عقب الحميات .



(١) النقيع : (نصف لتر ماء مغلي + ٢٠ جرام من أوراق الجرجير)

(٢) المرهم : مزج مسحوق ورقه مع مسحوق بصله متوسطة مع مسحوق ورق الفراولة ويطبخ بزيت الكتان مع التصفية وهو ساخن بقطعة شاش .

الحبة السوداء The Nigella

وتسمى شونيز وحبة البركة في مصر والشام واسمها النباتي Nagella sativa والجزء المستعمل طبيا البذور السوداء بعد نضجها وهى لها فوائد طبية متعددة ، مغذية ، ومنبهة ، ومعرقة ، وطاردة للرياح ، وتزيل الثآليل وشفاء للرأس من الصداع والزكام والعطاس ، وتفيد في وجع الأسنان . إذا طبخت بالخل وتحمر الألوان إذا أكلت مع الزبيب وإذا شرب زيتها مع زيت الزيتون واللبان "الذكر " أعادت قوة الباه بعد اليأس وتدر البول واللبن والطمث إذا استمر على أخذها وتهديء الأعصاب وتقضي على السعال والنزلات الصدرية إذا أخذت كزيت .

إذا دهن بها الشعر أعطته قوة ولمعانا .

الحبة السوداء



حب الرشاد Lepidium sativum (Cresson)

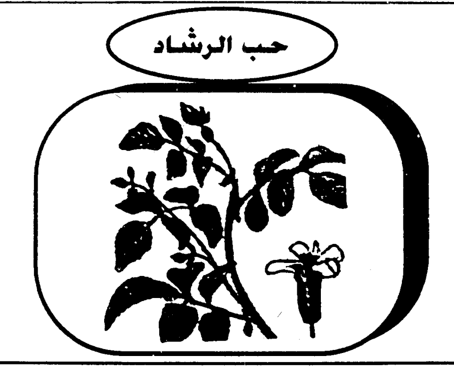
جاء في لسان العرب أن حب الرشاد يطلق عليه " الحُرف " (بذور الحرف وهو يشبه الجرجير) وكلمة الحُرف تطلق على الثُّفَّاء [١] .

واحيانا يطلق على البقدونس الحاد الذي يشبه الجرجير - وللاستفادة منه لايضاف إليه الملح وهو فاتح للشهية ومسهلٌ للهضم به مادة الكلوروفيل تفيد في امتصاص الروائح من الجسم .

وهي تستعمل في السلطات وفي حشو السندوتشات ولتتبيل الحساء .

إذا يبس وشرب كالشاي يمنع تساقط الشعر وينبت الشعر إذا طلي به .
يقول ابن سينا : يُمكِّن الشعر المتساقط شربا وطلاء

حب الرشاد



(١) تنقيح الجامع لمفردات الأدوية لابن البيطار .

الحنــاء Henna

شجرة أوراقها شبيهة بورق الزيتون غير أنه أوسع وألين وأشد خضرة الأزهار بيضاء طيب الرائحة والبذور سوداء وتصنع من أوراق تسمى Lausonia Aloba ومصدره شمال فريقيا والمادة الصابغة في الحناء lausone . . .

يقول ﴿ﷺ﴾ « **إن أحسن ما غيرتم به هذا الشيب الحناء والكتم** » [١] .

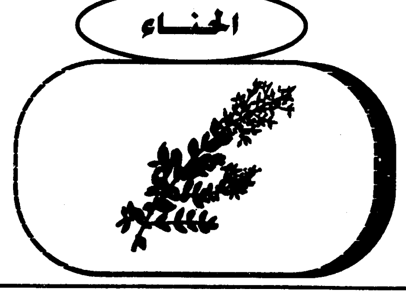
- وعن عبد الله بن عمرو أن النبي ﴿ﷺ﴾ قال : « **سيد ريحان أهل الجنة الحناء** » [٢] .

قال : غيروا الشيب ولا تشبهوا باليهود والنصاري [٣].

- وقال﴿ﷺ﴾« **غيروا الشيب ولا تقربوه السواد** » [٤].

وهي تستخدم كصابغ للأظافر والشعر فهي تبرز لون الشعر الطبيعي وتقويه وتمنع تقصفه وتضاف إليها ألوان لتكون صابغة للشعر.

الحنــاء



(١) رواه أبو داود والترمذي والنسائي . (٢) رواه الطبراني .
(٣) صحيح الجامع الصغير ٤١٦٨ . (٤) صحيح الجامع الصغير ٤١٦٩ .

الخبيــز The Malva

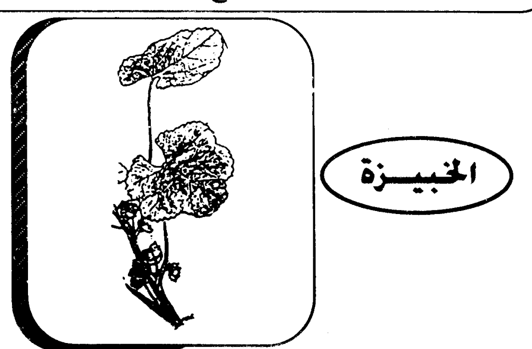
بحري وهو غني للأكل ويستعمل في الطب وطولها حوالي ٢٥ سم واسمها (خباز) وخبازة (وخبازى) أو (حشيشة الجن) ويسمى في المغرب (البقول) وتنمو برية في المروج والغابات وعلى جوانب الطرق وسواقي المياه ومرابض الغنم .

وهي تحسن الألوان (فنيرون الروماني) كان يشرب منها كل يوم صباحاً ويفخر بجمال بشرته وهي ملينة نافعة للأمعاء والمثانة والبذر نافع للرئة وخشونة الصدر - وورقه يسكن السعال خاصة إذا أخذت غرغرة .

الأوراق المطبوخة تفيد في التهاب الجلد ، وتفيد فى قروح الشرج .

إذا أضيف إليها النشا ومفيد للكلى وينفع من لسع الدبابير ويضمد به قروح الرأس مع البول .

إذا طبخت الأوراق هرست بعد الغلي جيداً حتى تنهري وتصفى ويدهن بمائها الرأس تكون علاجا للصلع .



الخبيــزة

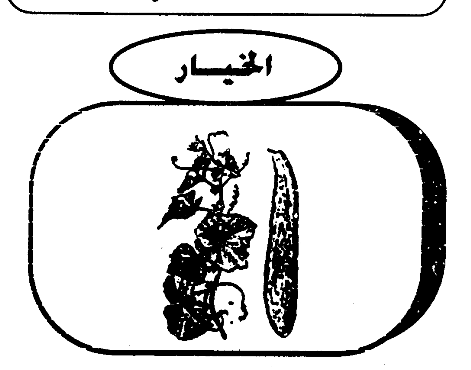
الخيار The cucumber

نبات عشبي ويسمى أيضاً « القثد » أو قثاء شامي - زراعته قديمة وكان يستعمل في الغذاء ليطفيء العطش . والأطباء القدامى كانوا يقولون إن عصيره يزيد في الذكاء وكانوا ينصحون بوضعه في فراش الطفل المحموم لأنه يمتص حرارة الحمى من جسم الطفل .

ويستعمل في حالات القوباء ، والجرب ، والحكة الشديدة ، وخشونة الجلد وانتقاخ الأجفان واحتقان الوجه، ويزيل الصداع ويذهب وجع لدغ الدبور وينفع من ألم المثانة ويطفيء حدة الأورام ويسكن الحرارة والصفراء وهو جيد للمعدة وفيه إدرار للبن والبول والطمث وتلين المعدة وبدله القثاء

وغسل الشعر بعصير الخيار يقضي على قمله .

الخيار

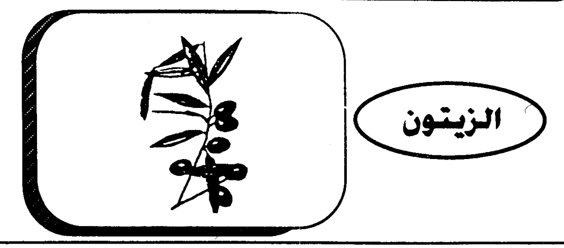


الزيتون The Oliver tree

شجر الزيتون معروف منذ القدم ، وهو غذاء ودواء ، وذكر في التوراة والأناجيل والقرآن ، كما خط في المخطوطات الأغريقة والرومانية ، وتحدث به الشعراء العرب وجاء ذكره في السنة المحمدية ، وذكر سبع مرات في القرآن الكريم موصوف بالشجرة المباركة ، وقيمته الغذائية طيبة مصداقا لقول الرسول ﴿ﷺ﴾ **«كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة»** (١) وهذا تفسير لقوله تعالى ﴿ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَٰرَكَةٍ ﴾ (٢) وهو مغذ وملين، - مدر للصفراء - مفتت للحصى - مفيد لمرضى السكر وفي حالات الخراجات والدمامل ، وفقر الدم ، والأكزيما ، وتشقق الأيدي ، والكساح والسيلان ويستخدم في المأكولات والأغراض الصناعية والسمكية .

وينعم الشعر ويلمعه - ويطيل الشعر مع ريش السمّان أو زيت حبة البركة - زيته يلون الشعر مع صفار البيض ويلونه مع القطران والحنة ويساعد على تطويل أهداب العين مع البصل .

ويساعد على القضاء على الصلع مع رماد شعر ذيل الحصان ، أو مع الثوم وزيت الخروع ، ويمنع تساقط الشعر مع إكليل الجبل ،أو مع زيت الغار ، أو مع سواد البقر ، والكحول أو مع اليود والكحول أو مع زيت الصبار والجرجير وجوز الهند وزيت أحمر وزيت خس وزيت هندي وزيت خروع أو مع المر ودهن الآس أو مع الحبة السوداء وعصير الجرجير وخل التفاح أو مع حب الرشاد أو مع زيت الجرجير والبردقوش .



الزيتون

(١) رواه الترمذي وابن ماجه .
(٢) سورة النور الآية : ٣٥ .

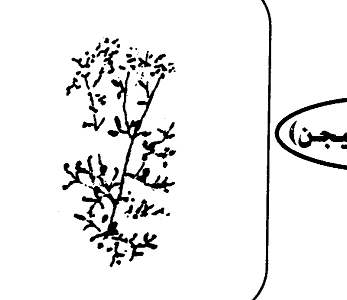
السذاب (الفيجن) Ruta Graveolens

والسذاب كلمة فارسية ، يزرع في الحدائق ، وارتفاعها ما بين ٣٠ - ٦٠ سم ، والأوراق بيضاوية ورائحتها قوية ، ويفيد زيته في تسكين آلام الأعصاب والتشنجات ويغسل الجروح والقروح النتنة .

الغسول : المستحلب : ملعقة صغيرة أي جرام واحد لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان .

الصبغة : جزء من الأوراق + خمسة أجزاء من الكحول ٩٥٪ تركيز وتترك في مكان دافيء عشرة أيام في زجاجة محكمة مع الخض كل فترة ثم تصفى الصبغة وتستعمل .

وتغسل الرؤوس المصابة بالقمل غسولا بالمستحلب ويصبغ الشعر حسب اللون المضاف إليه كما ينفع من داء الثعلبة والقوباء وقروح الرأس



السذاب (الفيجن)

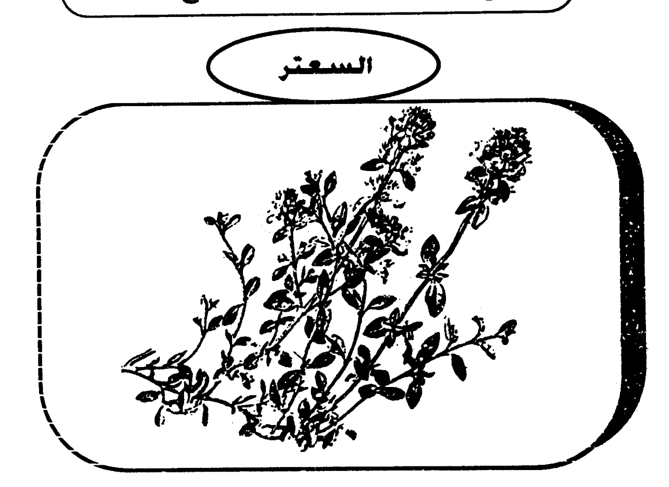
السعتر(الزعتر - حاشا) The Thymus

من التوابل ، له رائحة عطرية ، وهو كذلك صعتر ، ويهتم به أهل الشام في غذائهم ، واستُخدم قديما كبخور وكعلاج وينبت في البلاد الحارة والمشمسة وسواحل البحر المتوسط ، وزهره يميل إلى الزرقة ويستخدمه أهل الشام مع الزيت في الطعام أو مع الجبن .

بذره يزيل اليرقان ويسمن ويقوي - دهنه مفيد للرعشة والفالج، وإذا استُخدم مع التين يقلل الربو، وعسر النفس ، والسعال .

وإذا نقع وغسل به الرأس يقوي الشعر ويمنع تساقطه .

السعتر



الصبّار The cactus

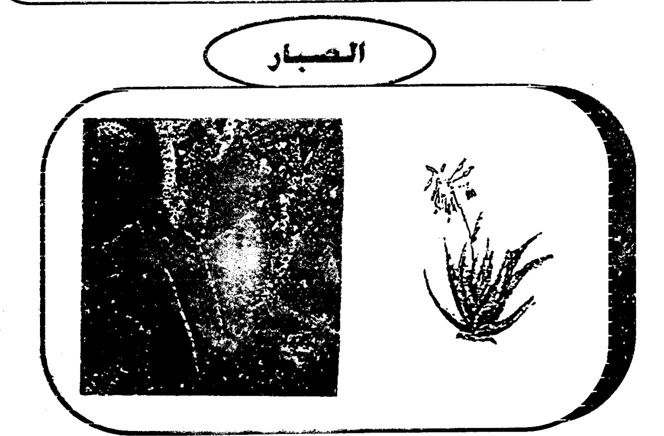
وأحيانا يطلق عليه الصبر ويسمى بالتين الشوكي أو تين البربر أو تين الهند أو تين أسبانيا وألواحه شوكية وبه أشواك تعلق باليد وتزول بدهن اليد بزيت السيرج « زيت سمسم » .

وهو مغذ وفاتح للشهية وملين للمعدة إذا أخذ على الريق .

ويستعمل اللب من الداخل لعلاج الزحار « الدوسنتاريا » .

ويمنع تساقط الشعر إذا خلط بزيت زيتون وزيت جرجير وزيت جوز الهند وزيت أحمر وزيت خس وزيت هندي وزيت خروع .

الصبار

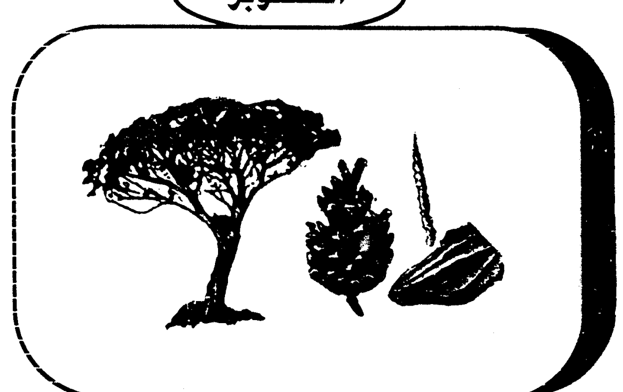


الصنوبر The pine

وشجره مخروطي وأزهاره ذكرية وأنثوية وهو منتشر مفيد في إزالة «الفالج واللقوة » اعوجاج الفم والرعشة والخذر واليرقان والاستسقاء وحبس الفضلات وضعف الكلى وهو مفيد لأمراض الصدر وخاصة السعال وخاصة مع العسل والسكنجبين (أي العسل والخل) .

طبيخه يزيل القرع ويمنع تساقط الشعر إذا أضيف عطره إلى الفازلين وزيت الخروع والكحول .





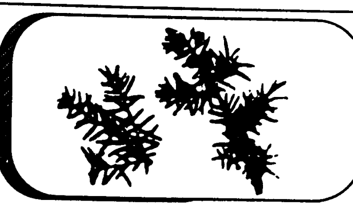
عرعر شائع Juniperus communis

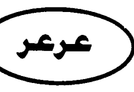
ويسمى السرو الجبلي - الأبهل - وبالفارسية ابرس - وهي أشجار صنوبرية تصلح للزينة وارتفاعها حوالي ١٠م وثمرها مثل النبق يبدأ أخضر ثم أبيض ثم أسود - وهو يؤكل ، والأجزاء الطيبة هي الثمار الناضجة والجزء الأعلى من الأغصان - يستخرج منه زيت طيار - مواد دابغة - مواد سكرية - مواد صمغية - مقوي للشهية ومدر للبول وعلاج للروماتيزم المفصلي والعضلي باستعمال مغلي الفروع للغسيل والحمامات - كما أنه يزيد مناعة الجسم - مع ملاحظة عدم استعماله لمرضى الكلى .

طريقة عمل المغلي : تقطع رؤوس الفروع قطعا صغيرة ويغلى مقدار أربع حفنات منها بكمية من الماء لمدة ثلاث ساعات يصفى بعدها المغلي ويضاف إلى ماء الحمام الساخن بدرجة ٣٥ مْ ويمدد المريض بداخله من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة .

طريقة عمل الصبغة : نقع الثمار المهروسة في ثلاثة أضعافه من الكحول أو في زيت الزيتون لعمل دهن ثم يوضع في زجاجة محكمة السد توضع في مكان حار لمدة عشرة أيام يصفى بعدها المنقوع ويضاف إليها ما يعادله من الماء وتصبغ به الثياب .

والعرعر مع أغصانه ووضعهما في الماء على النار حتى الغليان ثم دهان بالمغلي جلدة الرأس فيثبت الشعر ولا يسقط كما أنه ينشط فروة الرأس .





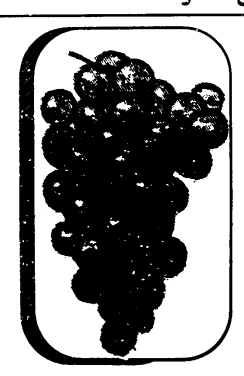
العنب — The grapes

ذكر العنب في القرآن الكريم عشر مرات ووردت أحاديث قيل إنها لاأصل لها كما تحدث الشعراء ، وهو يفيد في أمراض الكبد واليرقان وفقر الدم ومقوي عام وفي تنقية الدم واحتباس السوائل في الجسم .

يقول بعض علماء التغذية إنه مثل الحليب فائدة بل بعضهم زاد عن ذلك ، وهو غني بالفيتامينات والمعادن - كما أنه سريع الهضم .

ورق العنب مع ورق التوت مع التين الأسود مقادير متساوية والغلي في الماء كدهان للشعر للحصول على شعر أسود .

عصير العنب والحناء لتلوين الشعر .



العنب

القرفــة (Camelier) The cinnamon

من فصيلة الكافور والغار وتعرف بالقرفة الهندية أو الصينية أو السيلانية وهي شجرة دائمة الخضرة وأوراقها معطرة .

وقشرها يستعمل طبيا فهي مسخنة - مدرة للبول - ملينة - تجلو البصر - تقلع البثور والكلف وإذا خلطت بالعسل تفيد من النزلات والسعال ووجع الجنب وعسر البول وكثير من الأمراض كما أنه منشط جنسي ومدفيء في الشتاء .

وإذا مزجت ثلاث بصلات ووضع عليها قليل من الملح والقرفة ومزجت مزجا طيبا ووضعت لبخة فوق الشعر فإنها تثبته وتقويه وتمنع سقوطه .



القرفــة

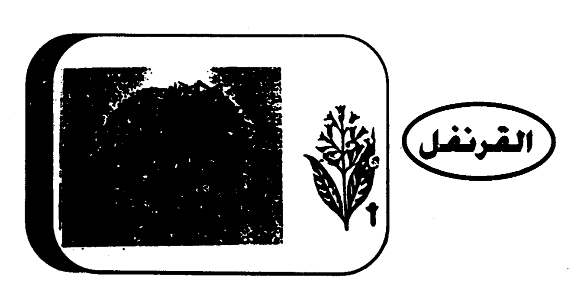
القرنفل (Dianthusl) The clove tree

لا تزرع إلا في البلاد الحارة وهي شجرة صغيرة الحجم دائمة الخضرة- زهرها يستعمل توابل . - والقرنفل مفيد في كثير من الأمراض - ينشط القلب - يقوي المعدة - الكبد - سائر الأعضاء - يقوي اللثة ويطيب النكهة - ويستعمل في الغذاء والصناعة .

في جاوه يستعملونه لفائف كالدخان .

وإذا سحق القرنفل وخلط بمقدار من الحناء السوداء وعجنت بقليل من الماء فإنها تصبغ الشعر باللون الأسود .

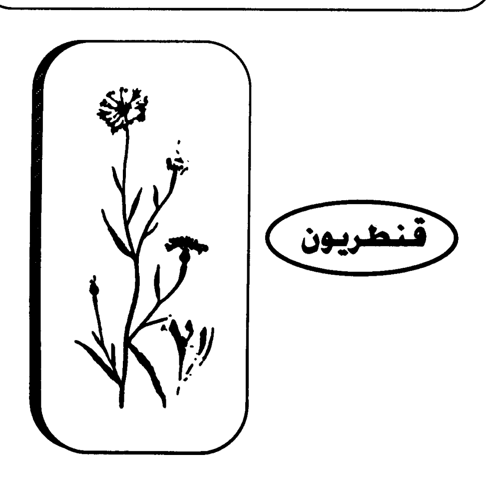
وزيت القرنفل مع عصير شوشة الذرة الشامي مع إضافة خل مخفف يزيل الصلع .



قنطريون Centaurea Cyanus

القنطريون العنبري علاج للعيون الملتهبة وذلك باستعمال أزهار هذا النبات بشكل مغلي أو منقوع وورقه يشبه ورق الجوز وأخضر مثل ورق الكرنب وأطرافه مسننة وهو نوعان قنطريون كبير وقنطريون صغير وطعمه مر جداً .

يستخدم منقوعه(١) في تطويل الشعر وإنبات أهداب العين.



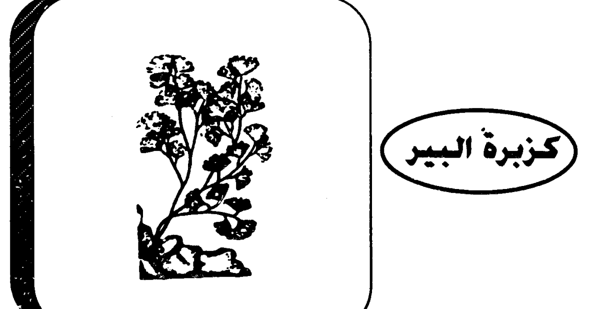
قنطريون

(١) المنقوع : ١٠٠ جرام من الأزهار وليتر ماء مقطر يوضعان في زجاجة بيضاء لمدة ثلاثة أسابيع في الشمس ويصفى بعدها وتغسل بها العين مرة واحدة في المساء .

كزبرة البير The coriander

الكزبرة معروفة وهي التي تستخدم في الطعام . . وتنفع من هيجان الصفراء كما أنها تخرج الدود الطويل من البطن إذا شربت مع المربة (مربة العنب) . . وإذا سحق بذرها وذر على المواضع التي ينبعث منها الدم قطعه وإذا حمص البذر وشرب عقل البطن ولها أسماء أخرى مثل كسبرة أو كسفرة وموطنها البحر المتوسط .

تمنع الحكة والجرب و٢٠٠ جرام منها تغلى في لتر ماء وتصفى ويغسل بها فروة الرأس يزول القشر مع الاستمرار لمدة ثلاثة أسابيع .

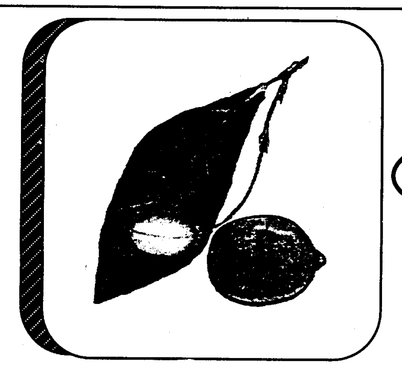


الليمون The lemon

من فصيلة الحمضيات وأحيانا يطلق عليه الليمو وهي كلمة فارسية وفي بعض البلاد كالشام يسمى المراكبي نسبة إلى المراكب التي تنقله ومازال هذا الاسم موجودا في طرابلس حتى الآن . .

زهر الليمون يقاوم السموم لوجود باباد زهرية – له فوائد كثيرة ومتعددة ليس هذا مجالها ومنها يقوي المعدة والشهية ويمنع القيء ويقلل العطش ويفيد في الحميات "ويروق الدم" وحراقة قشره طلاء للبعوض وعصارة قشره تنفع من نهش الأفاعي ، به فيتامينات وزيوت متعددة يستعمل في علاج التسمم وإبادة الجراثيم وتنشيط الكرات البيضاء ويستعمل ضد الرشح والزكام.

دعك فروة الرأس ذي الشعر الأسود بليمونة يوقف سقوط الشعر بسرعة .



اللَّيْمُون

الزيوت المفيدة للشعر

اسم الزيت	فائدته
زيت الأنيسون « ينسون»	يقضي على القمل في الرأس .
زيت الخروع	يطري الشعر الجاف ويلينه .
زيت الذرة	تنعيم الشعر الخشن والجاف .
زيت الزيتون	يفيد في عدم تساقط الشعر .

اصطلاحات عشبية

النقع (منقوع)	أن ينقع النبات في الماء البارد مدة معينة .
الزيت	أن ينقع النبات في زيت الزيتون الصافي بنسبة خمس جرامات من النبات في ١٠٠ جرام من الزيت لمدة شهر .
المرث	أن ينقع النبات في الماء الغالي (أي بعد غلي الماء وحده) مدة معينة بعد أن يرفع الوعاء عن النار .
الصبغة	أن ينقع النبات الجاف المقطع في محلول أي نسبة خمسة جرامات في " ١٠٠ جرام " محلول مدة " ٣ أسابيع " .
خلاصة سائلة	تطلب من الصيدليات .

كيف تصنع عطر شعرك

المقادير :	لتر خل أبيض مخفف . " ٢٥ جرام " من زهر العشبة التي تختار رائحتها .
الطريقة :	توضع الزهور في الخل لمدة شـهـر ثم يصفى .
الاستعمال :	تعطري أوتعطر بما صنعت يداك .

الباب الثالث

أهداب العين

* قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « **إن خير أكحالكم الأثمد يجلو البصر وينبت الشعر** »
(أبو داود والترمذي) .

* إحدى عشرة وصفة لإنبات شعر الأهداب وتقويته وتطويله .

أهداب العين

الوصفة الأولى : الأثمد

قال رسول الله (ﷺ) : « **إن خير أكحالكم الأثمد يجلو البصر وينبت الشعر** »(١) .

الوصفة الثانية : الخبيزة

المقادير : حفنة من الخبيزة.

مقدار من الماء .

الطريقة : تغلى الخبيزة في المقدار الذي يساويها من الماء ثم تصفى .

الاستعمال : يدهن بها الجفون .

المدة : مرتان في اليوم .

النتيجة : ينبت الشعر المتساقط

وصفة ثالثة : عجوة التمر

المقادير : ٥٠ جرام من عجوة التمر .

الطريقة : ١ - تجفف العجوة جيدا .

٢ - تطحن العجوة حتى تصير ناعمة.

٣ - تنخل بمنخال دقيق للحصول على بودرة العجوة.

(١) أخرجه أبو داود والترمذي .

الاستعمال : تكحل بها العين .

النتيجة : ١ - تزيد أهداب العين .

٢ - إنبات شعر الجفون

وصفة رابعة : لإطالة أهداب العين وتقويتها

المقادير : $\frac{1}{4}$ فنجان من زيت الخروع .

بعض نقط من خلاصة النعناع (تحسين الرائحة) .

الطريقة : خلط زيت الخروع بنقط النعناع .

الاستعمال : دهن أهداب العين كل يوم مساء .

المدة : عدة أشهر .

النتيجة : ١ - تطويل أهداب العين .

٢ - تقوية تلك الأهداب ومنعها من التساقط .

ملحوظة : يمكن استبدال زيت الخروع بزيت اللوز .

وصفة خامسة : البصل

المقادير : ١ - بصل عدد " ٣ حبة " متوسطة من النوع الأبيض أو الأصفر .

٢ - بابونج نصف ملعقة صغيرة .

الطريقة : ١ - عصر البصل والحصول على مائه .

٢ - غلي البابونج في ماء البصل .

٣ - تصفية المخلوط السابق .

الاستعمال : الدهان للرموش مع التقطير في العين .

النتيجة : ١ - تثبيت الرموش وإطالتها وتقويتها . ٢ - جلاء العين .

وصفة سادسة : بقدونس

المقادير : مقدار من البقدونس .

قليل من الفازلين .

الطريقة : يطحن البقدونس ويعجن بالفازلين .

الاستعمال : دهان الأهداب .

النتيجة : تثبيت الشعر وتقويته وإطالته .

وصفة سابعة : نوى التمر

المقادير : سبع نويات تمر

الطريقة : ١ - حرق النوى جيداً .

٢ - طحنه حتى يصير ناعماً .

٣ - نخله بمنخال ضيق الثقوب .

الاستعمال : تكحيل العين .

النتيجة : ١ - إطالة أهداب العين .

٢ - إنبات الشعر المتساقط .

٣ - جلاء العين .

وصفة ثامنة : سقوط شعر الأجفان :البصل وزيت الزيتون

المقادير : ١ - بصلة كبيرة بيضاء أو صفراء .

٢- عدد ٢ فنجان قهوة زيت زيتون .

الطريقة : تفرم البصلة ثم تقلى فى الزيت حتى تصير مثل الفحم .

الاستعمال : تدهن الأجفان من الخارج مرتين باليوم.

النتيجة : بعد خمسة عشر يوما ينبت الشعر وتشفى العين من الأكزيما إذا كان بها ويساعد على عدم سقوط شعر الأهداب.

وصفة تاسعة لتطويل شعر الأهداب : القرة

المقادير : كمية من القرة الحادة .

الطريقة : عصر القرة .

الاستعمال : عمل لبخة للأجفان من هذا العصير .

وصفة عاشرة لإطالة الأهداب : العصيفرة

المقادير : مقدار من ورق العصيفرة وبعض حبوبها وأزهارها ملعقة ونصف فنجان ماء .

الطريقة : عمل مستحلب من العصيفرة ورقا وحبوبا وأزهارا .

الاستعمال : دهان الأهداب .

الوصفة الحادية عشرة لإطالة الأهداب : رأس السرو

المقادير : ليتر ماء معصور عليه ليمونة حامضية .

١$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة رأس السرو المدقوق.

١$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من زهر الخزام.

١$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من براعم الصنوبر.

١$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من إكليل الجبل وزهره.

الطريقة : غلي الأصناف السابقة في الماء لمدة ١٥ دقيقة .

الاستعمال : دهن الأهداب من هذا المغلي بعد أن يبرد .

الباب الرابع

تساقط الشعر

١ - طريقة معالجة الطب الحديث لتساقط الشعر.

٢ - سبعون وصفة لعلاج تساقط الشعر.

طريقة معالجة الطب الحديث لسقوط الشعر

الطب الحديث يعالج سقوط الشعر وظهور الصلع وظهور الشعر الأبيض بالآتي :

١ - الهرمونات الجنسية المغايرة :

للنساء خلاصات الخصى وللرجال مكنونات المبايض .

وعندما يبدأ ثدي الرجل في البروز ثم ظهور الشعر في وجه المرأة يوقف العلاج ليبدأ بالاثنين معا .

٢ - منع القباعات كي يستفيد الشعر من الشمس .

٣ - التسريح الطردي والعكسي مراراً في اليوم حتى تنشط الدورة الدموية في فروة الرأس فيتغذى الشعر .

٤ - عدم غسل الشعر بالصابون إلا مرة واحدة بالأسبوع إبقاءً على المواد الدهنية التي تغذي الشعر .

تساقط الشعر

الوصفة الأولى : قشر الثوم :

المقادير : ١- قشر الثوم « قبضة كف ».
٢ - زيت زيتون « كوب كبير » .

الطريقة : يخلط قشر الثوم بزيت الزيتون ويغلى على النار .

الاستعمال : دهن الشعر مرتين يوميا .

المدة : خمسة أيام .

الوصفة الثانية : البصل

المقادير : عدد ٥ رؤوس بصل أصفر أو أبيض كبيرة .

الطريقة : يعصر البصل ويحصل على ماء البصل .

الاستعمال : تدلك جلدة « فروة الرأس » بعصير البصل لمعالجة سقوط الشعر[1] .

الوصفة الثالثة : المر

المقادير : ١ - ملعقة من المر .
٢ - مقدار من دهن الأسي ولاذن (عند العطار)
٣ - مقدار نصف كوب من زيت الزيتون.

الطريقة : يمزج الجميع بعد طحن المر ويخلط مع زيت الزيتون على هيئة شامبو .

الاستعمال : يدهن به الشعر وفروة الرأس .

---

(١) عن مدرسة ساليرن الفرنسية Salerne

الوصفة الرابعة: زيت الخروع والخل

المقادير : ١- زيت خروع ½ كوب .

٢- قارورة بها خل بمقدار نصفها .

الطريقة : يمزج زيت الخروع مع الخل ويرج جيداً .

الاستعمال : تدهن فروة الرأس يوميا .

الوصفة الخامسة : زيت الخروع والكحول الأبيض

المقادير : ١ -" فنجان من زيت الخروع " .

٢ -" فنجان سبيرتو أبيض " .

٣ - "فنجان من خل العنب" .

الطريقة :المزج والخلط الجيد للأصناف السابقة حتى يصبح مزيجا كالمرهم .

الإستعمال : يدهن شعر الرأس مرتين في الأسبوع .

الوصفة السادسة : كزبرة البير

المقادير : مقدار من «كزبرة البير» (يوجد عند العطار) .

١½ لتر من الماء

الطريقة : يغلى كزبرة البير في الماء .

الاستعمال : غسيل الرأس في كل يوم مرتين .

المدة : عشرة أيام .

الوصفة السابعة : ورق الزيتون

المقادير : ١- قبضة من ورق الزيتون .

٢ - حبة البركة .

٣ - مقدار من الماء .

الطريقة : تغلى هذه المقادير في قليل من الماء .

الاستعمال : تغسل الرأس مرتين في الأسبوع .

ملحوظة : يمكن أن تغسل الرأس بعد ساعتين بماء فاتر مع الصابون الإفرنجي

الوصفة الثامنة : بول الناقة

المقادير : بول ناقة (أنثى الجمل) .

مشط واسع الفتحات نوعا بين الأسنان .

الطريقة : يغمس المشط في بول أنثى الجمل « الناقة ».

الاستعمال : يمشط شعر الرأس يوما بعد يوم جيدا بحيث يبلل بالبول في المرة الأولى .

أما في المرة الثانية يعمل حمام للشعر بدون تمشيطه بالبول المذكور.

النتيجة : ١ - تقوية الشعر .

٢ - يبدو لامعا .

٣ - لا يعود يتساقط .

الوصفة التاسعة : الحبة السوداء

المقادير : ١ - حبة سوداء مطحونة فنجان .

٢ - عصير جرجير فنجان .

٣ - خل تفاح مخفف ½ فنجان متوفر في السوبر ماركت
٤ - زيت زيتون فنجان .

الطريقة : خلط المواد السابقة جيدا وعمل عجينة منها .

الاستعمال : تدليك الرأس بالعجينة مساء .

غسل الرأس بالماء الدافيء والصابون صباحا .

ملحوظة : الصابون المستعمل هو الصابون الطبي .

الوصفة العاشرة : حب الرشاد

المقادير : ١ - مقدار فنجان من حب الرشاد .

٢ - فنجان من زيت الزيتون .

الطريقة : يطحن حب الرشاد ويخلط بزيت الزيتون .

الاستعمال : يدهن به مناطق سقوط الشعر ويفرك به فروة الرأس فهو منشط لبصيلات الشعر .

قال صلى الله عليه وسلم « **عليكم بالثُّفَّاء فإن الله جعل فيه شفاء من كل داء** » .
وقال صلى الله عليه وسلم « **هذا هو الحب الذي يُتَدَاوى به وهو الثُّفَّاء** »(١) .[أي حب الرشاد]

---

(١) رواه أبو حذيفة الدينوري .

الوصفة الحادية عشرة : بصل + بهارات + ملح

الأطباء العرب :

الوصفة الحادية عشرة :

المقادير : ١ - عدد ثلاث بصلات بيضاء أو صفراء .

٢ - قليل من الملح .

٣ - قليل من خلطة البهارات .

الطريقة : فرم البصل وعمل خلطه « لبخة » من البصل والملح والبهارات .

الاستعمال : فرد الخلطة على فروة الرأس بالدهان الموضعي الخفيف .

النتيجة : هذا العلاج الموضعي يقوي بصيلات الشعر ويمنع تساقطه .

الوصفة الثانية عشرة : الأرقطيون

المقادير : ١ - تجمع جذور نبات الأرقطيون الغضة فإذا تعذر فيمكن إحضارها يابسة من عند العطار .

٢ - ماء مذاب به كمية من الصابون .

الطريقة : تقطع جذور نبات الأرقطيون قطعا صغيرة وتنقع في ماء أذيب به كمية من الصابون ولمدة أربع وعشرين ساعة ثم يصفى .

الاستعمال : غسل الرأس والتكرار من مرة إلى مرتين كل أسبوع يؤدي إلى ثبات الشعر وعدم سقوطه .

الوصفة الثالثة عشرة : الارقطيون " الزيت"

المقادير : ١ - زيت جذور الأرقطيون فنجان .
٢ - زيت اللوز الصافي فنجان .

الطريقة : يمزج الزيت ويخلط جيدا في زجاجة .

الاستعمال : دهان فروة الرأس من مرة إلى مرتين في الأسبوع وبهذا تكون الفائدة أكبر .

الوصفة الرابعة عشرة : منقوع السعتر

المقادير : ١ - أربع ملاعق كبيرة من السعتر .
٢ - " لتر من الماء " .

الطريقة : يغلى السعتر فى ليتر ماء لمدة **دقيقة واحدة** ثم يترك ليتخمر لمدة **عشر دقائق** أخرى ثم يصفى .

الإستعمال : غسل و دلك فروة الرأس بمنقوع السعتر .

المدة : تكرار العملية في بداية العلاج يوميا ثم لمرتين لمدة خمسة عشر يوميا ثم مرتين كل أسبوع .

النتيجة : تثبيت الشعر وعدم سقوطه .

الوصفة الخامسة عشرة : القراص والسعتر

(المستعمل هو الأوراق والجذور)

المقادير : ١ - " مقدار من القراص "

٢ - "مقدار من السعتر"

٣ - "مقدار من الماء "

الطريقة : تنقع الأوراق والجذور للسعتر والقراص في الماء لمدة أربع وعشرين ساعة ثم تصفى .

الاستعمال : دلك فروة الرأس والشعر مرة كل يوم أو مرتين كل أسبوع حسب الشعر المتساقط .

النتيجة : هذا يعالج سقوط الشعر ويقويه ويقلل مشاكله .

الوصفة السادسة عشرة (حشيشة الكزبرة)

المقادير : كمية من حشيشة كزبرة البير .

كمية من الماء تغطيها قدر الكزبرة مرة ونصف .

الطريقة : تغلى حشيشة الكزبرة في كمية الماء ثم تصفى.

الاستعمال : يغسل الشعر وتدلك فروة الرأس مرة أو مرتين .

المدة : خمسة عشر يوما .

النتيجة : ١ - تقوية الشعر .

٢ - عدم تساقط الشعر .

الوصفة السابعة عشرة (زيت الصبار) :

المقادير : ١ - مقدار من زيت الزيتون الصافي .
٢ - زيت الصبار المستخرج من البابوزا .
٣ - زيت الجرجير ٤ - زيت جوز الهند .
٥ - الزيت الأحمر (زيت الشعر) ٦ - زيت الخس .
٧ - الزيت الهندي . ٨ - زيت الخروع مضافا إليه مسحوق أوراق النعناع الجافة .

ملحوظة : (هذه الزيوت موجودة عند العطارين وبوفرة وتكون المقادير متساوية) .

الطريقة : تخلط الزيوت سابقة الذكر جيدا .

الاستعمال : ١ - تدلك فروة الرأس جيداً بكمية كافية من المزيج الزيتي الدافيء .
٢ - لف الرأس بغطاء رأسي واق أو منشفة .

المدة : يترك الشعر على حاله لمدة ساعتين على الأقل ثم يغسل بالماء الدافيء والصابون ويكرر ذلك مرتين كل أسبوع لحين الحصول على الفائدة المرجوة ثم الاستعمال مرة واحدة كل أسبوع كإجراء وقائي وكعناية بالشعر .

النتيجة : **١ - الاعتناء بالشعر .**
٢ - منع تساقط الشعر .
٣ - إعادة نمو ما سقط من الشعر .

الوصفة الثامنة عشرة : الجرجير

محتويات الجرجير : ١ - يحتوي الجرجير على كمية وفيرة من عنصر الكبريت واليود وڤيتامين C وغيرها .

٢ - الجرجير المطلوب للعلاج هو ذو الزهر الأصفر والذي له رائحة طيبة.

٣ - يتم قطف الجرجير قبل الإزهار لأنه يفقد كثيرا من صفاته بعد الإزهار .

المقادير : ١ - أوراق الجرجير الطازجة التي تجمع قبل فترة الإزهار .

٢ - مقدار كحول أبيض . ٣ - ماء ورد للتحسين .

الطريقة : ١- تعصر أوراق الجرجير بعد هرسها .

٢ - يضاف إليه مقدار مساو لها من الكحول .

٣ - يضاف إليه أوراق زهرة الورد أو ماؤه لتحسين الرائحة .

الاستعمال : تدلك فروة الرأس بالمخلوط السابق مساء كل يوم حتى ينبت الشعر المتساقط .

الوصفة التاسعة عشرة : زيت الزيتون

المقادير : فنجان من زيت الزيتون.

الطريقة والاستعمال : تدلك فروة الرأس دلكا خفيفا بعد دهانها بزيت الزيتون بكمية كافية لعدة دقائق مساء .

تغطى الرأس لمدة اثنتي عشرة ساعة ثم تغسل الرأس بالماء والصابون .

المدة : عشرة أيام متتالية .

الوصفة العشرون لسقوط الشعر: الكافور

المقادير : ١ - أوقية كافور مسحوق .

٢ - أوقية بورق (عند العطار) .

٣ - " ٦٠٠ جرام " ماء دافيء .

الطريقة : ١- مزج الأصناف السابقة .

٢ - تركها في إناء زجاجي أو فخاري لمدة ٢٤ ساعة كاملة .

الاستعمال : تدهن جذور الشعر بواسطة إسفنجة يوميا .

النتيجة : ١ - تقوية الشعر .

٢ - عدم سقوط الشعر .

٣ -تحفظ للشعر مرونته .

الوصفة الواحدة والعشرون لسقوط الشعر : عطر التربنتينا

المقادير : "١٥ جرام م" ن. عطر التربنتينا .

"٥٠ جرام " كحول أبيض .

"٥٠ جرام " كافور .

" ٥ جرام " نشادر .

الطريقة : مزج المقادير السابقة جيدا .

الاستعمال : دلك جذور الشعر .

النتيجة : يقوي الشعر ويحفظ له صحته ويمنع تساقطه .

الوصفة الثانية والعشرون : الصنوبر

المقادير : * ٥ جرام * عطر الصنوبر .

* ١١ جرام * زيت فازلين.

* ٢٥ جرام * زيت خروع .

* ٧٥ جرام * كحول أبيض (سبيرتو) .

بضع نقط عطر بنفسج للتحسين .

الطريقة : المزج الجيد لهذه الأصناف .

الاستعمال : تدليك الشعر جيدا حتى جذوره .

النتيجة : ١ - عدم سقوط الشعر .

٢ - عدم تقصف الشعر .

الوصفة الثالثة والعشرون : زيت الزعتر

ملحوظة : زيت الزعتر يحتوي على مادة الثيمول الفعالة ومادة كار فكرول وهي التي تعود عليها الفوائد الطبية .

المقادير : مقدار من زيت الزعتر .

الطريقة : الحصول على الزيت من أوراق الزعتر والقمم الزهرية . .

الاستعمال : دلك فروة الرأس والشعر .

النتيجة : تقوية الشعر وعدم سقوطه .

الوصفة الرابعة والعشرون : " الشيح "

المقادير : كمية بقدر فنجان من الشيح .

مقدار ونصف من الماء .

الطريقة : ينقع الشيح في الماء لمدة ١٢ ساعة ثم يصفى .

الاستعمال : غسل الشعر بمنقوع الشيح .

النتيجة : منع سقوط الشعر .

الوصفة الخامسة والعشرون : البردقوس

المقادير : ١ - مقدار من زيت الجرجير . ٢- مقدار من زيت الزيتون .

٣ - مقدار من البردقوس . (مقادير متساوية) .

الطريقة : تخلط المقادير السابقة خلطا جيداً.

الاستعمال : دهان الشعر ودلك فروة الرأس وإبقاء ذلك لمدة ساعتين على الأقل ثم غسل الرأس بالماء الدافيء .

النتيجة : تثبيت الشعر وعدم تساقطه وتقويته .

الوصفة السادسة والعشرون : القراص

المقادير : ١ - حفنة من القراص (الجذور) .

٢- "نصف لتر ماء " .

الطريقة : تغلى على نار هادئة لمدة عشر دقائق ثم تبرد وتصفى .

الاستعمال : تدلك جلدة الرأس بقليل من هذا العلاج يوميا .

الوصفة السابعة والعشرون : البقدونس

المقادير : " ٥٠ جرام " من ورق البقدونس المفروم .
" نصف لتر ماء بارد " .

الطريقة : يغمر البقدونس بالماء ويوضع على النار ليغلي لمدة " ١٥ دقيقة " ثم يصفى .

الاستعمال : يستعمل لدهن جلدة الرأس .

الوصفة الثامنة والعشرون : العرعر

المقادير : " ٥٠ جرام " من حب العرعر المسحوق .
حفنة من أغصان العرعر المفروم .
" نصف ليتر ماء بارد " .

الطريقة : يغمر العرعر بالماء ثم يوضع في قدْر ثم يوضع القدْر على النار لدرجة الغليان وتكون النار هادئة جدا ولمدة " ١٥ دقيقة " .

الاستعمال : يدهن بمغلي العرعر بعد تبريده جلدة الرأس .

النتيجة : ١ - عدم تساقط الشعر . ٢- العناية بالشعر .
٣ - العناية بجلدة الرأس .

الوصفة التاسعة والعشرون : رشاد الرهبان

المقادير : حفنة من رشاد الرهبان (من الأوراق والأزهار) عند العطار .
" نصف لتر ماء بارد " .

الطريقة : يغمر رشاد الرهبان بالماء وتغلى على نار هادئة لمدة " ١٥ دقيقة " ويترك المغلي ليبرد ثم يصفى .

الاستعمال : تدلك جلدة الرأس بقليل من هذا المغلي بخفة يوميا .

الوصفة الثلاثون : البصل

المقادير : بصلة .

الطريقة : تقسم البصلة نصفين .

الاستعمال : يدلك بها المكان الذي سقط منه الشعر « الصلع » مرتين في اليوم .

النتيجة : علاج جيد لتساقط الشعر وكثيرا ما يؤدي إلى إنبات الشعر على المكان الأصلع .

الوصفة الواحدة والثلاثون : إكليل الجبل (اللبان - العلك)

المقادير : فنجان من إكليل الجبل .

زيت الزيتون .

الطريقة : ينقع إكليل الجبل في زيت الزيتون لمدة ١٢ ساعة .

الاستعمال : دهان الشعر وفروة الرأس مع التدليك .

النتيجة : تقوية الشعر وتثبيته وعدم تساقطه .

الوصفة الثانية والثلاثون : الحبق

المقادير : " ١٥٠ جرام "من أوراق الحبق (عند العطار) .

ليتر ماء .

الطريقة : تغمر أوراق الحبق بالماء وتغلى لمدة ٢٠ دقيقة على نار هادئة ثم تصفى .

الاستعمال : يدلك فروة الرأس بالعصير وكذلك يدهن الشعر .

الوصفة الثالثة والثلاثون : القنطريون المزهرة

المقادير : " ٥٠ جرام " من رؤوس القنطريون المزهرة .

لتر ماء بارد .

الطريقة : تغلى رؤوس القنطريون المزهرة في الماء البارد وعلى نار هادئة ثم تصفى .

الاستعمال : دلك فروة الرأس جيداً فهذا يؤدي إلى تقوية جذور الشعر ويمنع تساقطه .

الوصفة الرابعة والثلاثون لسقوط الشعر : الفليفلة الحارة

المقادير : " ٣٠ جرام " فليفلة حارة .

ليتر خل أبيض .

الطريقة : تنقع الفليفلة في الخل الأبيض لمدة ثمانية أيام مع التقليب المستمر ثم تصفى .

الاستعمال : تدهن فروة الرأس بمنقوع الفليفلة على أن يكون هذا بهدوء وعدم استعمال العنف في الدلك .

الوصفة الخامسة والثلاثون : قرن البقر

المقادير : قرن البقر .

دهن مسلي « زيت النخيل » أو زيت الزيتون .

الطريقة : احرق قرن البقر حتى يصبح رمادا - ثم امزجها بالدهن .

الاستعمال : دهان الرأس أو أي محل يسقط منه الشعر .

النتيجة : عدم سقوط الشعر ثانية وإنباته من جديد .

الوصفة السادسة والثلاثون : عصير حب الرشاد

المقادير : فنجان قهوة من عصير حب الرشاد .

الطريقة والاستعمال : فرك الرأس جيداً .

النتيجة : تقوية الشعر ووقف سقوطه .

الوصفة السابعة والثلاثون : سواد البقر (الروث)

المقادير : كمية من سواد البقر الناشف .

كمية زيت الزيتون .

كمية صغيرة من الكحول الأبيض .

الطريقة : يحرق سواد البقر حتى يصير رمادا - (ينخل بقطعة قماش ناعمة - يسخن كمية الزيت على النار - أضف الرماد إليها وحرك حتى يصير كالمرهم ثم أنزله من على النار واتركه حتى يفتر ثم أضف إليه الكحول الأبيض وحركه جيدا (الكحول الأبيض لا يزيد عن خمسة بالمائة من المواد المذكورة سابقا) .

الاستعمال : الدهان منه مرتين .

تنبيه : المحافظة على المكان المدهون من الماء أو يكون به بلل قبل الدهان .

الوصفة الثامنة والثلاثون : اليود

المقادير : ١ $\frac{1}{2}$ جرام يود حب .

١٠٠ جرام كحول أبيض عيار ٩٥ (كحول نقي) .

١ ملعقة كبيرة زيت زيتون .

الطريقة : يخفف اليود بالكحول الأبيض والزيت حتى يصير محلولا .

الاستعمال : تفرك الرأس مرتين بواسطة قطعة من القطن مع ملاحظة عدم غسل الرأس إلا مرة واحدة بالمواد الآتية : -

- تنكه من الماء يوضع بها صرة من القماش بها قبضة من النخالة ويترك الماء على النار حتى يغلي

- ترفع النخالة ويوضع على الماء نصف كوب من الخل ، يغسل بهذا الماء الرأس مع الصابون الطبي ويداوم على هذه العملية حتى يحدث الشفاء .

النتيجة : ١ - عدم تساقط الشعر .

٢ - القضاء على الثعلبة إذا كانت في فروة الرأس .

٣ - إزالة القشرة الموجودة بالرأس .

الوصفة التاسعة والثلاثون : زيت الغار

المقادير : ١- " ١٥٠ جرام " من زيت الغار .

٢ - " ١٠٠ جرام " زيت زيتون .

٣ - " ١٠٠ جرام " زيت خروع .

٤ - " ١٥٠ جرام " جلسرين .

٥ - " عدد ٢ " صفار بيض .

الطريقة : تمزج هذه الكميات مزجا جيد (زيت الغار + زيت الزيتون+ زيت الخروع + الجلسرين + صفار البيض) .

الاستعمال : ١ - أخذ كمية صغيرة من الخليط السابق وتدلك به جلدة الرأس تدليكا جيدا وقويا .

٢ - يترك الدواء على الرأس سبع ساعات .

٣ - غسل الرأس بمغلي النخالة المذكور في الوصفة الثامنة والثلاثون بعد تبريده ويستمر الدهان والغسيل حتى يتم الشفاء .

الوصفة الأربعون : (قلفونة)

عدم سقوط الشعر وتقويته (تجميد الشعر)

المقادير : ١ - ملعقة كبيرة قلفونة ناعمة .

٢ - فنجان قهوة إسبرتو أبيض (كحول) ٩٥ ٪ .

٣ - نصف فنجان قهوة ماء ساخن .

الطريقة : المزج الجيد مع صب الماء الساخن قطرة قطرة مع إضافة ريحة طيبة في بخاخة « اسبراي » .

الاستعمال : يبخ شعر الرأس من هذا " الاسبراي " ويمشط جيداً .

النتيجة : يثبت الشعر ويصبح منسقا ولامعاً .

الوصفة الحادية والأربعون : جذور البوص

المقادير : ١ - عدد من جذور بوص بقشورها .

٢ - حناء .

الطريقة : أحرق جذور البوص حتى تصير رمادا وأضف إلى الرماد مثل حجمه حناء واعجنهما بالماء .

الاستعمال : طلاء الشعر

وهذا يساعد على :-

١ - منع تساقط الشعر .

٢ - تقوية الشعر .

٣ - يعيد إليه اللون الأسود .

الوصفة الثانية والأربعون : سقوط الشعر « القرفة »

المقادير : ١ - قرفة نصف ملعقة صغيرة .

٢ - ملح « ذرة ملح » .

٣ - بصل ثلاثة « رؤوس بصل»

الطريقة : يفرم البصل ويوضع عليه الملح والقرفة ويمزج مزجا جيداً .

الاستعمال : لبخة توضع فوق الشعر الضعيف والمنطقة التي يتساقط منها الشعر .

النتيجة : قوة الشعر وثباته وعدم سقوطه .

الوصفة الثالثة والأربعون : سقوط الشعر وتفرقه «السنامكي »

المقادير : ١ - ثلاثة دراهم سنامكي .

٢ - "٥٠" جرام " زبيب أحمر بدون بذر .

٣ - زهر البنفسج لتحسين الرائحة .

الطريقة : طبخ المقادير السابقة في كمية من الماء (يمكن نقعه في الماءولكن طبخه أفضل) .

الاستعمال : الشرب منه بمقدار فنجان .

النتيجة : ينفع من انتشار الشعرو من القُمَّل والصداع العتيق والجرب والبثور والحكة والصرع .

الوصفة الرابعة والأربعون لتساقط الشعر:« القرة »

المقادير : كأس من عصير القرة .

الطريقة و الاستعمال : شرب عصير القرة على الريق وفرك فروة الرأس بهذا العصير .

الوصفة الخامسة والأربعون عصير القرى « القرة » + الكحول

المقادير : ١ - عصير القرى مقدار .

٢ - كحول أبيض عيار ٩٠٪ .

٣ - زهر الورد للرائحة .

الطريقة : وضع عصير القرى في زجاجة الكحول مع زهر الورد لمدة أسبوع مع الخض المستمر .

الاستعمال : فرك فروة الرأس يوميا .

الوصفة السادسة والأربعون لتساقط الشعر : (بذر الخلة)

المقادير : عدد ٢ قبضة من بذر الخله .

١ لتر من الماء .

الطريقة :غلي بذر الخلة في الماء لمدة خمس دقائق وتركه حتى يبرد لمدة ١٥ دقيقة .

الاستعمال : دلك فروة الرأس بأطراف الأنامل .

الوصفة السابعة والأربعون : (لسان الحمل الكبير)

المقادير : " ١٠٠ جرام "من حب لسان الحمل الكبير .

لتر من الماء .

الطريقة : عمل مستحلب لسان الحمل مع ترك الوعاء مغطى ثلاث ساعات بعد غليه على النار ثم يصفى .

الاستعمال : يفرك به الرأس جيداً .

الوصفة الثامنة والأربعون لتساقط الشعر : " ورق القراص "

المقادير : ملعقة متوسطة من ورق القراص .
ملعقة متوسطة من زهر القصعين .
ملعقة متوسطة من ورق الغار .
ملعقة متوسطة من عشبة الأرقطيون .
لتر ماء .

الطريقة : نقع الأصناف السابقة في الماء لمدة ٢٤ ساعة .

الاستعمال : دلك فروة الرأس جيداً .

الوصفة التاسعة والأربعون : " أرقطيون + قراص "

المقادير : ٢ قبضة من جذور الأرقطيون الغضة المقطعة .
١ قبضة من جذور القراص .

الطريقة : الخلط والنقع في قليل من الماء لمدة عشر ساعات .

الاستعمال : فرك فروة الرأس .

الوصفة الخمسون لتساقط الشعر : " قصعين "

المقادير : عدد ١ قبضة قصعين .
١ قبضة من إكليل الجبل
١ لتر من الماء .

الطريقة : يغلى الجميع في الماء لمدة عشر دقائق ثم يترك ليبرد .

الاستعمال : فرك فروة الرأس والشعر كله .

الوصفة الواحدة والخمسون :" قراص غض "

المقادير : عدد ثلاث قبضات من القراص الغضة وزهرها .

١ لتر ماء .

الطريقة : الغلي لمدة خمس دقائق ثم تركها حتى تبرد .

الاستعمال :غسل منابت الشعر مع الدلك الجيد .

الوصفة الثانية والخمسون :" زعتر بري "

المقادير : قبضة من الزعتر البري العقيد .

لتر ماء .

الطريقة : الغلي حتى يبقى نصفه .

الاستعمال : فرك فروة الرأس مرة كل يوم .

الوصفة الثالثة والخمسون : " رؤوس القصعين "

المقادير : مقدار ونصف من رؤوس القصعين الموشكة على الإزهار .

١ لتر من الماء .

الطريقة : الغلي للقصعين فى الماء.

الاستعمال : غسل الشعر جيداً ودلك فروة الرأس .

الوصفة الرابعة والخمسون : " ورق العصيفرة "

المقادير : " ١٠٠ جرام " من ورق العصيفرة .

" ١٠٠ جرام " من ورق البقس .

" ١٠٠ جرام " من جذور القراص .

نصف ليتر كحول عيار ٩٠ .

الطريقة : نقع الأصناف السابقة في الكحول لمدة خمسة عشر يوما ثم يصفى .

الاستعمال : دلك الرأس مرتين يوميا صباحا ومساء .

الوصفة الخامسة والخمسون : " مستحلب العصيفرة "

المقادير : عدد ثلاث ملاعق صغيرة من العصيفرة .

فنجان ماء .

الطريقة : عمل عصير أو مستحلب أو الغلي .

الإستعمال : دلك فروة الرأس تدليكا مطولا .

الوصفة السادسة والخمسون : " حب العصيفرة "

المقادير : قبضة من ورق وزهر وحب العصيفرة .

نصف لتر خل عيار ٦٠ .

الطريقة : نقع مكونات العصيفرة في الخل ليلة كاملة .

الاستعمال : دلك الرأس والشعر جيداً .

الوصفة السابعة والخمسون : " ورق البقس "

المقادير : " ١٠٠ جرام " من ورق البقس الأخضر .

١ لتر كحول عيار ٥٠ .

الطريقة : فرم ورق البقس أو دقه ثم وضعه في الكحول لمدة عشرة أيام ثم يصفى .

الاستعمال : دلك الرأس به جيداً .

النتيجة : ١ - وقف تساقط الشعر مهما كان السبب .

٢ - إزالة القشرة من الرأس .

الوصفة الثامنة والخمسون :" القراص والخل "

المقادير : " ٢٠٠ جرام " من القراص .

١ لتر من الخل .

الطريقة : يفرم القراص ويوضع في الخل مدة نصف ساعة ثم يصفى ويوضع في زجاجة محكمة السد .

الاستعمال : دلك فروة الرأس .

الوصفة التاسعة والخمسون : " القراص المفروم والماء "

المقادير : عدد ٢ ملعقة صغيرة من القراص المفروم .

١ فنجان ماء .

الطريقة : عمل مستحلب من القراص .

الاستعمال : دلك فروة الرأس .

الوصفة الستون لتساقط الشعر: « زهر الورد »

المقادير : عدد ثلاث ملاعق صغيرة من مفروم ورق زهر الورد .

١ فنجان مملوء ماء .

الطريقة : ترك ورق زهر الورد في الماء مع تغطيته ٢٤ ساعة ثم التصفية .

الاستعمال : دلك فروة الرأس وغسل الشعر .

الوصفة الواحدة والستون لتساقط الشعر: « الخزام »

المقادير : عدد ٢ ملعقة صغيرة من الخزام (ورقا وزهراً) .

فنجان ماء .

الطريقة : ترك مفروم الخزام في الماء لمدة ٢٤ ساعة .

الاستعمال : دلك فروة الرأس بالمستحلب .

الوصفة الثانية والستون : « الزيزفون الإفرنجي »

المقادير : عدد ٢ ملعقة صغيرة من زهر الزيزفون الأفرنجي فقط .

١ فنجان ماء .

الطريقة : عمل مستحلب من زهر الزيزفون .

الاستعمال : دلك فروة الرأس وإذا أمكن غسل الشعر بالمستحلب فلابأس .

الوصفة الثالثة والستون : « أرقطيون وقراص »

المقادير : $\frac{1}{2}$ ملعقة أرقطيون (العشبة) .

$1\frac{1}{2}$ ملعقة قراص .

- قبضة من ورق القصعين وزهره
- بعض نبات الزوفاء.
- بعض نبات المردكوش .
- لتر من الماء .

الطريقة : غلي الأصناف السابقة في الماء لمدة خمس دقائق .

الاستعمال : ١ - دلك فروة الرأس جيداً .

٢ - حمام لليدين والقدمين .

الوصفة الرابعة والستون :« ورق التين »

المقادير : حفنة ورق التين المجفف .

زيت زيتون .

الطريقة : يسخن الزيت ويوضع فيه ورق التين .

الاستعمال : دهن الرأس مرتين في اليوم .

النتيجة : إعادة الشعر الساقط.

الوصفة الخامسة والستون :« كزبرة البئر وزيت الزيتون »

المقادير : مقدار من زيت الزيتون .

مقدار من كزبرة البئر .

الطريقة : حرق الكزبرة حتى تصير رماداً ثم يمزج بها زيت الزيتون .

الاستعمال : تدليك فروة الرأس بهذا المزيج .

الوصفة السادسة والستون :« مجموعة أعشاب »

المقادير : ٥ لتر ماء .

١/٢ ملعقة صغيرة إكليل الجبل .

١/٢ ملعقة صغيرة صعتر .

١/٢ ملعقة صغيرة خبيزة برية .

١/٢ ملعقة صغيرة من الورد الأحمر .

١/٢ ملعقة صغيرة من القراص.

١/٢ ملعقة صغيرة قصعين

١/٢ ملعقة صغيرة من زهرة الزيزفون الإفرنجي .

الطريقة : غلي الأصناف السابقة في الماء وتركه حتى يبرد ثم يصفى.

الاستعمال : غسل الشعر ودلك فروة الرأس .

الوصفة السابعة والستون لتساقط الشعر :

المقادير :١/٢ ملعقة صغيرة من ورق المردكوش .

١/٢ ملعقة صغيرة من زهرة ولب الغصن من الزيزفون الإفرنجي.

١/٢ ملعقة صغيرة من زهرة القصعين.

١/٢ ملعقة صغيرة من ورق إكليل الجبل.

١/٢ ملعقة صغيرة من ورق الزعتر البري العصير وزهره .

الطريقة : عمل مستحلب من النباتات السابقة في فنجان ماء .

الاستعمال : دلك فروة الرأس وغسل الشعر جيداً .

النتيجة : ١ - تنمية الشعر ٢ - تغذية الشعر ٣ - عدم سقوط الشعر.

الوصفة الثامنة والستون : الطب الحديث :

يداوي الطب الحديث الشيب وتساقط الشعر بحبوب «البارامينان» وحبوب فيتامين ب٢ أو حبوب البيوتين المحتوية على خلاصات الكبد والكلى وصفار البيض .

الوصفة التاسعة والستون :" الحبة السوداء والجرجير "

المقادير : ملعقة حبة سوداء (حبة البركة) .
قليل من الجرجير (العيدان والأوراق) .
خل ملعقة (خل تفاح) .

الطريقة : تطحن الحبة السوداء حتى تصير ناعمة ويعصر الجرجير ويخلط الجميع بالخل .

الاستعمال : تدليك الرأس يوميا مساء مع غسلها بماء دافيء و صابون صباحاً .

الوصفة السبعون : نمو الشعر عند الأطفال :

المقادير : إذا كان نمو الشعر عند الأطفال غير مرضي تدلك فروة الرأس مرتين في الأسبوع بزيت الخروع ويبقى الزيت فيها طيلة الليل ليغسل ويزول عنها في الصباح في اليوم التالي وبعد الوصول للنتيجة المطلوبة يكتفى بإجراء هذه العملية مرتين فقط لصيانة الشعر وجلد فروة الرأس .

الباب الخامس

الصلع

* المرأة نادراً ما تصاب بالصلع .
* عوامل الصلع عند الرجال .
* المواد التي تسبب الصلع .
* نمو الشعر بعد الصلع .
* هذه الأشياء تمنع الصلع .
* تمارين تساعد على عدم الصلع .
* علاج الصلع (اثنتا عشرة وصفة) .

المرأة نادراً ما تصاب بالصلع

ليس هذا العنوان تزكية لإهمال شعرك الذي هو زينتك - ولكن لابد من العناية بهذا التاج الرباني الذي وهبه الله لك وذلك بغسله على الأقل مرة أو مرتين في الشهر بالماء المذاب فيه قليل من الصابون.

وإذا أرادت السيدة أن تطمئن أكثر على ثبات جذور شعرها فعليها تدليك تلك الجذور بصفار البيض المضروب وتتركه عليه دقائق قليلة ثم تغسله جيداً بالماء ثم تجففه جيداً بالمنشفة ثم تمشطه .

وهناك وسيلة أخرى تحل محل صفار البيض وهو مسحوق الشامبو وسائله مع التجنب للأصناف التي تحتوي على الصودا لأنها تكون سببا في تقصيف الشعر بعد جفافه.

الدكتور Lars Engstrand بمعهد كارولينا الطبي باستكهولم :

لقد قام الدكتور لارس انجستراند بدراسات واسعة حول مشاكل الأوعية الدموية خاصة بداخل الشعيرات الصغيرة وملاحظة الدورة الدموية بها . فلاحظ أن هناك عوامل تجعل الرجال أكثر تعرضا للصلع من النساء . . .

عوامل الصلع عند الرجال

١ - **أغشية فروة الرأس :** أكثر سمكا في الرجال . وهذا السمك يضغط على الأوعية الدموية فيقلل من كمية الدم التي ترد إلى جذور الشعر فتحرمها من الغذاء اللازم ، وبهذا يضمر الشعر ويتوقف نموه أو تكوينه مرة أخرى .

٢ - **هرمونات الذكورة :** يتأثر غشاء فروة الرأس بهرمونات الذكورة الجنسية بالإضافة إلى أسباب أخرى . ويلعب التنبيه الهرموني الدور الرئيسي في زيادة سمك هذا الغشاء عند الرجال مما يقلل من الغذاء الواصل إلى جذور الشعر ومن هنا يتساقط الشعر ويظهر الصلع ويظهر هذا واضحا بين الرجال الذين تظهر عليهم مظاهر الرجولة الأخرى مثل غزازة شعر الجسم وخشونة شعر الذقن وسرعة نموه .

٣ - **العوامل الوراثية :** تقوم العوامل الوراثية بدور فعال وملموس في إحداث الصلع وهي عوامل تؤدي في المقام الأول إلى حدوث اختلاف في كمية الهرمونات وكذلك كمية الدم التي تصل إلى فروة الرأس من شخص لآخر .

٤ - **عوامل إضافية لحدوث الصلع :**

أ - سوء التغذية

ب - التوتر العصبي والنفسي المستمر ، ذلك لأن ذلك التوتر يسبب تشنج عضلات الرأس والرقبة مما يضغط على الأوعية الدموية فيحرم بصيلات الشعر من الغذاء المطلوب .

---

(١) ٧ أطباء من الطبيعة والعلاج بدون جراحة أو دواء بتصرف .

المواد التي تسبب الصلع

هذه المواد يجب تحاشي تناولها لأنها تؤثر تأثيرا سلبيا على الشعر ومنها :

١ - الإكثار من تناول الملح .

٢ - السكر الأبيض والدقيق الأبيض لأنه يضر بفيتامين B الموجود في الجسم وهو ضروري لسلامة الشعر .

٣ - الكحول بجميع نوعياته وهو أيضا يحطم فيتامين B الموجود بالجسم .

٤ - التدخين بكل مسمياته لأنه يعمل على انقباض الأوعية الدموية ويقلل من فيتامين C .

٥ - التوتر العاطفي المستمر يؤدي إلى انقباض أوعية الدم لفروة الرأس مما يحرم جذور الشعر من الغذاء الضروري .

٦ - الإكثار من تناول الدهون الحيوانية والمواد الكربوهيدراتية النقية يضر بالغدد الدهنية المتصلة ببصيلات الشعر والأفضل من تلك الدهون استعمال الزيوت النباتية كزيت الزيتون أو زيت الذرة وزيت بذرة القطن.

٧ - عدم الإكثار من الطعام فتصلب الشرايين الذي يصحب السمنة عامل مساعد في حدوث الصلع .

(١) ٧ أطباء من الطبيعة والعلاج بدون جراحة أو دواء .

نمو الشعر بعد الصلع

لنمو الشعر بعد الصلع يشترط الآتي : -

١ - ألا يكون قد مضى على سقوط الشعر أكثر من خمس سنوات .

٢ - أن تكون هذه العملية تحت إشراف طبيب للأمراض الجلدية .

عملية الدكتور Lars Engstrand : وهذه العملية لا تستغرق أكثر من خمسين دقيقة . وهي عبارة عن إحداث فتحات صغيرة في فروة الرأس لتقليل الضغط على غشاء فروة الرأس مما يؤدي إلى وصول الدورة الدموية إليها لتغذي بصيلات الشعر وقد كانت نتائج تلك العملية مشجعة للغاية إذ وصلت نسبة النجاح من ٧٠ - ٨٠٪ في بعض الحالات وبدأ الشعر في النمو وكانت الفترة التي استغرقها في ذلك تتراوح ما بين ستة أشهر إلى سنة حتى زال الصلع وعاد الشعر سيرته الأولى .

ومن الملاحظ أن المناطق تامة الصلع يظهر فيها الشعر وإن كان بنسبة أقل . .

(١) ٧ أطباء من الطبيعة والعلاج بدون جراحة أو دواء .

احرص على إضافة هذه الأشياء إلى طعامك لتجنب الصلع

١ - الخميرة البيرة « ملعقتين يوميا ».

٢ - حبوب دوار الشمس .

٣ - حبوب البقول بقشورها مثل الفول والقمح .

٤ - زيت أجنة القمح .

٥ - فيتامين (س) وما أكثره في الليمون والبرتقال والجريب فروت .

٦ - زيت كبد الحوت .

تمارين تساعد على عدم الصلع

التمرين الأول :

تدليك الشعر يوميا يحسن من الدورة الدموية بالرأس .

١ - ضع أطراف أصابع يديك الاثنتين على رأسك بلا تحريك .

٢ - ادفع الفروة كلها في حركات دائرية عدة ثوان .

٣ - غير من وضع الأصابع وضعها في مكان جديد .

٤ - كرر العملية عدة مرات يوميا .

التمرين الثاني :

إذا كنت من الذين لا يعانون من الضغط المرتفع في الدم أو ضعف في الشعيرات الدموية اتبع التدريب الآتي :

الاستلقاء على الظهر بحيث يكون الرأس منخفضا عن بقية أجزاء الجسم ولمدة ربع ساعة مرتين يوميا لأن هذا يزيد من كمية الدم الواردة إلى فروة الرأس هذا التمرين يفيد الجسم في الاستفادة من فيتاميني B,C والغذاء المتوازن في تقوية هذه الشعيرات .

علاج الصلع

يشترط أن لايكون قد مضى على سقوط الشعر وإحداث الصلع أكثر من ٣ -٥ سنوات .

الوصفة الأولى : زيت القرنفل

المقادير : ١ - زيت قرنفل ملعقة شوربة .
٢ - عصير شوشة الذرة الشامي ملعقة شوربة .
٣ - خل مخفف ملعقة شوربة .

الطريقة : يمزج الجميع في زجاجة .

الاستعمال : الدهان صباحا ومساءا.

الوصفة الثانية : زيت الزيتون

المقادير : ١ - شعر حصان (من ذيل الحصان) .
٢ - زيت زيتون .

الطريقة : حرق الشعر وخلطه بزيت الزيتون .

الاستعمال : الدهان مراراً .

الوصفة الثالثة : البنزين أو الكحول

المقادير : ١ - قطعة من القماش الشاش .
٢- قليل من البنزين أو الكحول .

الطريقة : تبلل قطعة الشاش بالبنزين .

الاستعمال : تفرك الصلعة جيدا بقطعة القماش الشاش سواء " مبلولة " في البنزين أو الكحول .

الوصفة الرابعة : زيت الخروع

المقادير : ١ - مقدار من زيت الزيتون .

٢ - أربعة مقادير من زيت الخروع أي النسبة ١ : ٤ .

٣ - عدد ثلاث فصوص ثوم (رؤوس ثوم) .

الطريقة : فرم الثوم وسحقه وخلطه مع مزيج زيت الزيتون وزيت الخروع - مع الخض جيداً .

الاستعمال : تدهن الصلعة جيداً وتدلك لعدة دقائق بمعدل أربع إلى خمس مرات كل أسبوع .

المدة : عدة شهور

الوصفة الخامسة : عصير الليمون

المقادير : عصير ليمون . زيت الحبة السوداء .

بذور لب . قطران .

الطريقة : هرس بذور اللب بعد إبعاد قشرها ومزج الجميع حتى يصير كالمرهم أو ألين .

الاستعمال : فرك فروة الرأس بالأصابع ويترك لمدة نصف ساعة قبل أن يغسل بالماء ويجفف الشعر ثم يدهن بدهان الحبة السوداء .

الوصفة السادسة : إنبات الشعر (الصلع)

يستعمل الجرجير لإنبات الشعر بعد أن يكون قد سقط من الرأس بعد الحميات والذى يسمى بالفرعونية جرجر Fruca Sativa،

المقادير : ١ - جرجير طازج .

٢- كحول مقدار معادل .

٣- أوراق زهر الورد لتحسين الرائحة .

الاستعمال : تدليك جلد الرأس يوميا قبل النوم ، بعد مزجها جيدا .

الوصفة السابعة (لإنبات الشعر " الصلع " الخبيزة)

المقادير : كمية من الخبيزة .

الطريقة : تغلى في مقدار من الماء يغطيها لفترة عشر دقائق ثم تصفى .

الاستعمال : يفرك المكان الخالي من الشعر بالماء والأماكن المصابة بسقوط الشعر مرتين في اليوم .

النتيجة : ينبت الشعر المتساقط بعد مدة قصيرة .

الوصفة الثامنة لإنبات الشعر " الصلع " أخيليا

المقادير : "٥٠ جرام" أخيليا .

لتر ماء .

الطريقة : غلي الأخيليا في الماء لمدة عشر دقائق .

الاستعمال : غسل الرأس مرتين في اليوم صباحاً ومساءا .

الوصفة التاسعة لإنبات الشعر " الصلع " القريص

المقادير : "٥٠ جرام" جذور القريص اللاذع .

"٣٠ جرام" جرجير .

"٣٠ جرام" جذر الأرقطيون .

الطريقة : غلي المزيج السابق في الماء لمدة ١٥ دقيقة .

الاستعمال : غسل مكان الصلع به صباحاً ومساءا .

الوصفة العاشرة لإنبات الشعر « الصلع » القرة

المقادير : ' ٨٠ جرام ' عصير القرة .

' ٨٠ جرام ' عصير القريص اللاذع.

' ٨٠ جرام ' صعتر .

لتر ماء .

الطريقة : غلي المزيج السابق في الماء لمدة عشرين دقيقة.

الاستعمال : غسل مكان سقوط الشعر لإنباته .

الوصفة الحادية عشرة : الأخيليا

عمل لسيون لنمو الشعر من : الأخيليا - أرقطيون - قريص - جرجير - قرة - صعتر .

الوصفة الثانية عشرة لتجنب الصلع:« زهر العصيفرة »

المقادير : عدد ٢ مقدار من زهر العصيفرة وأوراقها الغضة وبذورها .

١٠ ورقات من نبات القراص .

٣ ورقات بقس .

١ ليتر كحول عيار ٩٠ .

الطريقة : تنقع المقادر السابقة في الكحول لمدة عشرة أيام ثم تصفى .

الاستعمال : دلك فروة الرأس جيدا .

النتيجة : ١ - حفظ الشعر وتقوية .

٢ - وقاية الشعر من الصلع.



الباب السادس

إطالة الشعر

* عوامل إطالة الشعر .

* وصفات إطالة الشعر .

(خمس وصفات)

إطالة الشعر

عوامل إطالة الشعر :

تعتمد إطالة الشعر على عدة مقومات :

١ - نظافة الشعر .

٢ - عدم كيه بصفة مستمرة .

٣ - تناول الفيتامينات المقوية للشعر لبصيلاته خاصة فيتامين « ب - B » المركب .

الوصفة الأولى لإطالة الشعر: ريش السمان

المقادير : مقدار من ريش طائر السمان .

زيت الزيتون .

الطريقة : يحرق الريش حتى يصير رمادا ويسكب عليه قليل من زيت الزيتون حتى يصير مستحلبا غليظ القوام شيئا ما .

الاستعمال : دهن الشعر .

النتيجة : ١ - تطويل الشعر .

٢ - تحسينه وتلميعه .

الوصفة الثانية لإطالة الشعر: الكُرات

المقادير : أوراق الكُرات.

مرارة كبش .

الطريقة : تسحق أوراق الكُرات وتعصر .

يخلط ماء العصير مع مرارة الكبش .

الاستعمال : دهان الشعر .

النتيجة : ١ - تطويل الشعر .

٢ - تسويد الشعر الأبيض والذي ذهب لونه .

الوصفة الثالثة لإطالة الشعر: " زيت حبة البركة "

المقادير : نصف فنجان زيت حبة البركة .

فنجان زيت الزيتون .

حبة البركة مطحونة ناعمة ملعقة شوربة .

صعتر ملعقة شاي .

الطريقة : طحن حبة البركة والصعتر .

الاستعمال : دهان الشعر بزيت حبة البركة .

شرب كوب شاي حبة البركة .

أكل الزعتر بزيت الزيتون .

النتيجة إذا استمر على هذه الطريقة " ١٠ أيام " يلاحظ الطول في الشعر.

الوصفة الرابعة لإطالة الشعر: « الترمس »

المقادير : ترمس .

الطريقة : يطحن الترمس وينقع في الماء من الصباح حتى المساء .

الاستعمال : غسل الشعر بمائه ولا يجفف الشعر حتى الصباح .

النتيجة : مع الاستمرار يجد طولا في الشعر وفرده إذا كان مجعدا .

الوصفة الخامسة لإطالة الشعر: « ورق الكافور »

المقادير : حفنتين ورق كافور .

الطريقة : يجفف الورق ثم يطحن وينقع في ماء ساخن لمدة ساعتين .

الاستعمال : غسل الشعر بمنقوع ورق الكافور .

النتيجة : مع الاستمرار لمدة عشرة أيام يلاحظ طولا في الشعر .

الباب السابع

تنعيم الشعر وتلميعه

تسع وصفات

لتنعيم الشعر وتلميعه .

تنعيم الشعر وتلميعه

الوصفة الأولى : الأرقطيون لتلميع الشعر وتنعيمه

المقادير : ٥٠ جرام من أوراق الأرقطيون .

واحد لتر ماء .

الطريقة : غلي الأوراق في الماء ثم التصفية .

الاستعمال : غسل الشعر وتجفيفه بالمنشفة وعدم تعريضه للتيارات الكهربائية « السيشوار » .

الوصفة الثانية : اللاميون لتلميع الشعر وتنعيمه

المقادير : لاميون أبيض ٥٠ جرام (عند العطار) .

واحد لتر ماء .

الطريقة : غلي اللاميون في الماء لمدة عشر دقائق .

الاستعمال : غسل الشعر وتجفيفه بالمنشفة .

الوصفة الثالثة : أوراق القصعين لتلميع الشعر وتنعيمه

المقادير : كمية من أوراق القصعين (حفنة).

ماء دافيء للحمام.

الطريقة : تدق أوراق القصعين بعد غليها في قليل من الماء ثم تعصر وتوضع فوق ماء الحمام .

الاستعمال : غسل الرأس ضمن الاستحمام .

الوصفة الرابعة : القصعين لتلميع الشعر وتنعيمه

المقادير : "٢٥٠ جرام" من القصعين .

½ لتر كحول .

واحد لتر ماء .

الطريقة : يغلى القصعين في الماء وبعد الغلي بما يعادل "١٠ دقائق" يترك ليبرد ولمدة ٤٨ ساعة ويحرك في أثنائها كل فترة ثم يضاف إليها الكحول .

الاستعمال : تدليك الرأس والشعر لمدة يومين أو ثلاثة .

الوصفة الخامسة: غسيل البابونج إذا كان اللون أشقر

المقادير : ملعقة كبيرة من البابونج .

لتر واحد ماء ساخن لا تصل إلى درجة الغليان .

الطريقة : يوضع البابونج في الماء الساخن لمدة خمس دقائق فقط ثم التصفية .

الاستعمال : غسيل الشعر بهذا المستحلب .

النتيجة : اللون الزاهي الجميل .

الوصفة السادسة : الغسيل بأوراق الجوز

المقادير : كمية من أوراق الجوز سواء يابسة أو خضراء وإذا كانت خضراء فتجمع في يونيو (حزيران) وتجفف .

واحد لتر ماء .

الطريقة : غلي الأوراق في الماء لمدة خمس دقائق - وتطفأ النار- ويترك للتخمر لمدة عشر دقائق ثم تصفي .

الاستعمال : بل الشعر ودلك فروة الرأس كل يوم مساء إلى أن يحصل على النتيجة المطلوبة ثم التكرار كل ثلاثة أيام للوقاية .

الوصفة السابعة : تنعيم الشعر ولمعانه " المردقوش" (بردقوش)

المقادير : مردقوش .

نصف لتر خل ويخفف.

الطريقة : ينقع المردقوش في الخل المخفف لمدة أسبوع .

الاستعمال : يغسل الشعر بمنقوع المردقوش ثم يجفف ويدهن بزيت الزيتون فإنه ينعمه ويلمعه .

الوصفة الثامنة : للمعان الشعر ونعومته "الجينسج" Panax Ginseng

المقادير : خلاصة الجينسج .

الطريقة و الاستعمال : يغسل الشعر بخلاصة الجينسج أو شامبو الجينسج

النتيجة : لمعان الشعر وتقويته .

الوصفة التاسعة : لمعان الشعر ونعومته "زيت الزيتون"

المقادير : فنجان قهوه من «زيت الزيتون» .

الطريقة : يدفأ الزيت .

الاستعمال : تدليك جلد الرأس جيدا برؤوس الأصابع .

بلل فوطة بماء ساخن واعصرها جيدا ثم لفها فوق الرأس لتغطيتة تكرر هذه العملية ست مرات ثم تُغسل الرأس بعدها بالماء الدافيء والصابون الطبي .

النتيجة : تجد الشعر بعدها براقا ناعما .

الباب الثامن

تلوين الشعر

* فوائد الحناء بالنسبة للشعر .

* عوامل مساعدة على تلوين الشعر .

* ست وعشرون وصفة لتلوين الشعر .

فوائد الحناء بالنسبة للشعر

١ - تستعمل في تلوين الشعر بألوان جميلة .

٢ - وجود الحناء في الشعر بعد تخمرها يقضي على أي فطريات أو مكروبات ويطهر فروة الرأس .

٣ - يقضي على رطوبة الشعر .

٤ - استخدام الحناء في الشعر للصباغة يستدعي إضافة قليل من الخل أو الليمون لزيادة الوسط الحامضي (١) .

(١) النباتات الطبية ص ١٣٢ م . محمد الحسيني و د . صيدلانية تهاني المهدي .

مواد مساعدة تضاف للمواد الملونة للشعر (١)

١- **الزعفران :** ويستعمل كمادة مساعدة مع صبغات الشعر لزيادة تأكيد اللون البرتقالي أو حسب الرغبة .

٢- **قشر الرمان :** لزيادة تثبيت لون الشعر يضاف مغلي قشور الرمان إلى الحناء لتثبيت لون الشعر وازدهار عملية التلوين .

٣- **دم الأخوين :** (دم الغزال) وهو منقرض حاليا عند العطارين والموجود ، نبات شبيه أو " من حيوان بحري " .

ويمكن استخدام مسحوق هذا النبات في تلوين الشعر باللون الأحمر أو إضافته مع الألوان الأخرى لعمل لون مناسب لازدهار وتجميل الشعر .

٤- **الكركم / عصفر :** وهو من العناصر المساعدة للمواد السابغة للشعر .

٥- **الكركديه :** ويستعمل لزيادة تثبيت لون الشعر وإكسابه لونا نحاسيا براقا فيضاف مغلي أزهار الكركديه إلى مسحوق الحناء وزهرة البابونج على شكل عجينة مناسبة توزع على خصلات الشعر بالتساوي وتلف الرأس بكيس نايلون لمدة ٦ ساعات ثم يغسل الشعر بالماء الدافيء للحصول على لون أحمر نحاسي جميل .

---

(١) أعشاب لكنها دواء ص ١٦٨ مختار سالم .

تلوين الشعر

الوصفة الأولى لتلوين الشعر : أوراق القريص

المقادير : " ٥٠ جرام" أوراق القريص اللاذع .

ملعقتا حساء زيت خروع .

حلبة مسحوقة - خل - قليل من الملح .

الطريقة : تعصر أوراق القريص وتوضع في زيت الخروع ويضاف إليهما الحلبة المطحونة والخل وذرات الملح .

الاستعمال : يدهن بها الشعر جيداً ويغطى بعد ذلك بغطاء رأس إلى وقت لايقل عن أربع ساعات .

النتيجة : يكتسب الشعر اللون المناسب .

الوصفة الثانية لتلوين الشعر : الحناء الشقراء

المقادير : مقدار من "الحنة الشقراء" .

ماء بابونج (بعد غلي البابونج في الماء أو تركه لفترة طويلة كمستنقع) .

زيت بزر القطونا .

الطريقة : تطبخ الحناء الشقراء وتمزج بماء البابونج حتى تصبح كالحليب وتوضع في كيس بلاستك ويضاف إليها زيت بذر القطونا .

الاستعمال : يدهن الشعر مدة ثلاثة أيام كل يوم ثلاث مرات

يغسل الشعر بعد كل مرة بماء مغلي البابونج والصابون .

النتيجة : يعطي الشعر لونا زاهيا ويجمله .

الوصفة الثالثة لتلوين الشعر :الآس

المقادير : الآس.

الأملج ثلاث أوراق .

الطريقة : لتر من ماء الآس تضاف إلى لتر ونصف من طبيخ ورق الأملج بعد نزع النوى في ثلاثة لترات ماء حتى تصير النصف بعد تصفيتها ويضاف إلى هذا المخلوط زهر البنفسج كما يضاف إليه جرامان لاذن .

الاستعمال : يدهن الشعر جيداً ويلف لمقدار ساعتين ثم يغسل .

النتيجة : يفيد الشعر ويقويه .

الوصفة الرابعة : البابونج

ملحوظة : البابونج غسول للشعر الأشقر كما أنه ممتاز لتلوين الشعر وليس له تأثيرات جانبية.

المقادير : لتر ماء .

ملعقة شوربة من أزهار البابونج .

زيت بزر القطونا .

الطريقة : غلي البابونج في الماء .

الاستعمال : من مرتين إلى ثلاث مرات يغسل الشعر بمغلي البابونج .

النتيجة : إكساب الشعر الأشقر لونا زاهيا جميلا والحفاظ على لونه.

طريقة عمل مستحلب البابونج :

١ - تسخين لتر ماء لا يصل إلى درجة الغليان .

٢ - ملعقة كبيرة من أزهار البابونج .

٣ - التصفية بعد خمس دقائق.

٤ - يعبأ في زجاجة وهذا هو المستحلب ويستعمل كغسول .

الوصفة الخامسة لتلوين الشعر بالحنة الحمراء

المقادير : أوراق الحنة الحمراء .

الطريقة : تجفيف الأوراق وسحقها جيدا ثم عجنها بقليل من الماء .

الاستعمال : تلطيخ شعر الرأس بالحناء .

النتيجة : الحصول على اللون المطلوب سواء نحاسي أو أحمر حسب نوع الحناء المستعملة .

الوصفة السادسة : " تلوين الشعر الأبيض بالحنة الحمراء والسوداء "

المقادير : $\frac{٢}{٣}$ مقدار من الحناء الحمراء .

$\frac{١}{٣}$ مقدار من الحناء السوداء .

الطريقة : خلط المقدارين وعجنهما.

الاستعمال : دهان الشعر بالعجينة المكونة .

النتيجة : تحويل الشعر الأبيض إلى الحمرة وإذا أردت لونا آخر تعكس المقادير .

الوصفة السابعة : " تحويل الشعر إلى اللون الغامق بالحنة الحمراء والسوداء "

المقادير : $\frac{١}{٤}$ مقدار حناء حمراء .

$\frac{٣}{٤}$ مقدار حناء سوداء .

الطريقة : خلط المقدارين وعجنهما.

الاستعمال : دهان الشعر بالعجينة المكونة .

النتيجة : تحويل الشعر إلى اللون البني .

ملحوظة : الحناء السوداء مهمتها تغيير اللون .

الحناء الحمراء لتثبيت الشعر وتقويته وتلوينه .

الوصفة الثامنة لتلوين الشعر : « صفار البيض »

المقادير : صفار عدد ثلاث بيضات .

زيت زيتون فنجان قهوة .

الطريقة : مزج صفار البيض مع زيت الزيتون والخلط جيدا .

الاستعمال : تدليك الشعر .

النتيجة : تغير اللون إلى اللون الذى كان عليه الشعر سابقا .

الوصفة التاسعة لإعادة اللون الأسود إلى طبيعته : « العفص »

المقادير : مقدار من العفص .

الطريقة : ينقع العفص في الماء .

الاستعمال : دهان الشعر بمنقوع العفص .

النتيجة : إعادة الشعر إلى لونه الأسود بعد بهتانه .

الوصفة العاشرة لتلوين الشعر : « أوراق الكرات »

المقادير : ١- بعض أوراق الكرات .

٢ - مرارة كبش .

الطريقة : ١ - يسحق الكرات ويعصر .

٢ - خلط عصير الكرات بمرارة الكبش .

الاستعمال : دهان الشعر من المخلوط .

النتيجة : تطويل الشعر وتحويله إلى لونه الأسود الزاهي .

الوصفة الحادية عشرة لتغيير اللون : " الجوز الأخضر "

المقادير : مقدار من قشر اللوز الأخضر .

زيت السمسم .

الطريقة : سحق القشور جيداً ووضعها في زيت السمسم لمدة ٢٤ ساعة .

الاستعمال : دهان الشعر .

النتيجة : عودة الشعر إلى اللون الطبيعي .

الوصفة الثانية عشرة لتغيير اللون : " القطران "

المقادير : مقدار من الحناء السوداء.

فنجان من زيت زيتون

قطران .

الطريقة : عجن الحناء في زيت الزيتون وإضافة القطران إليهما .

النتيجة : تحسين الشعر وعودة لونه إليه .

الوصفة الثالثة عشرة لتغيير اللون : " القرنفل "

المقادير : مقدار من القرنفل .

مقدار من الحناء الحمراء .

الطريقة : يسحق القرنفل ثم تخلط الحناء بالقرنفل ثم عجنها بقليل من الماء حتى تصبح لينة .

الاستعمال : صبغ الشعر بالخليط السابق كصبغة .

النتيجة : تحويل الشعر إلى اللون النحاسي .

الوصفة الرابعة عشرة لتغيير اللون : "دقيق الشعير"

المقادير : فنجان من دقيق الشعير .

خل أحمر .

ورق ورد النيل .

الطريقة : يخمر الدقيق في الخل الأحمر ويترك حتى يحمض ثم يضاف إليه هريس ورق النيل .

الاستعمال : يخضب الشعر بهذا الخليط .

النتيجة : الحصول على شعر ناصع كطبيعته الأولى .

الوصفة الخامسة عشرة لتغيير اللون :" ورق نيلة "

المقادير : عدد

٤ ورقة نيلة (يستعمل نبات النيلة في الصبغة) .

٢ " جرام " شبه مصرى .

$\frac{١}{٢}$ أوقية نطرون أحمر .

١ "جرام " زاج قبرص .

١ " جرام " ملح عجين .

$١\frac{١}{٢}$ " جرام " ملح هندي .

٤٠ " جرام "مرتك ذهبى .

٤٠ " جرام " كلس غير مطفا (جيرحي) .

٢ أوقية طين إيليز أسود .

الطريقة : دق الجميع ونخله ويعجن بزيت زيتون حتى يصير كالطحينة .

يوضع في زجاجة محكمة الغلق وتدفن في زبل أو مكان

دافيء ٤٠ يوما فيتحول ما في داخل الزجاجة إلى ماء (يلاحظ أن كثرة الحرارة تفسده وقلتها تفسده) .

أحضر الزيت وضع فيه قليلاً من هذه الخلطة .

الاستعمال : ادهن الشعر به ولا تمس الماء إلا بعد أربع ساعات فإنه لون شعر الشباب ويستمر لمدة سنة .

الوصفة السادسة عشرة لتغييز لون الشعر" عصير العنب "

المقادير : حناء مطبوخة على النار.

عصير العنب الأسود .

الطريقة : عمل عجينة لينة من "الحنة المطبوخة " حتى تصبح سائلة ثم يضاف إليها عصير العنب الأسود - يوضع الخليط في قطعة قماش وتصر أي تصبح كالصرة من أعلا ويعلق وتستقبل التصفية في إناء.

الاستعمال : فرك الشعر بما يحصل عليه من تصفية وتدلك جذور الشعر ويستمر ذلك لمدة ثلاثة أيام متوالية .

النتيجة : يتلون الشعر ويصير براقاً.

الوصفة السابعة عشرة لتغيير لون الشعر " ورق التوت"

المقادير : مقدار حفنة من ورق التوت .

مقدار حفنة من ورق العنب .

٣ حبات من التين الأسود .

الطريقة : توضع المقادير السابقة في ماء وتركه يغلي لمدة خمس عشرة دقيقة ثم يصفى .

الاستعمال : دهن الشعر بمنقوع أوراق التوت والعنب والتين الأسود.

النتيجة : الحصول على شعر براق وجذاب .

الوصفة الثامنة عشرة لتغيير لون الشعر: « الشاي »

المقادير : شاي .

بصلة .

الطريقة :تبشر البصلة وتوضع مع الشاي ويعمل مستحلب .

الاستعمال : دلك فروة الرأس والشعر.

النتيجة : الحصول على شعر يميل إلي الإحمرار.

الوصفة التاسعة عشرة لتغيير لون الشعر « الخل »

المقادير : نصف فنجان من الخل .

كوب ماء .

عفص .

الطريقة : يخفف الخل بالماء ويضاف إليه العفص كمستحلب.

الاستعمال : دلك فروة الرأس وغسيل الشعر.

النتيجة : تغيير لون الشعر إلى اللون الذي تبحث عنه .

الوصفة العشرون لتغيير لون الشعر « العفص »

المقادير : مقدار من العفص .

مقدار من الحناء السوداء.

الطريقة : عمل عجينة لينة مع " الحنة السوداء " وإضافة منقوع العفص عليها.

الاستعمال : دهان فروة الرأس والشعر.

الوصفة الواحدة والعشرون لتغيير لون الشعر : « القطران »

المقادير : مقدار من القطران .

الطريقة : تسخينه على نار هادئة حتى يسيح .

الاستعمال : دهان الشعر به لمدة أربع ساعات للحصول على شعر مغاير .

الوصفة الثانية والعشرون لتغيير لون الشعر « ورق السماق»

المقادير : حفنة من ورق السماق .

كوب من الماء .

الطريقة : يغلى ورق السماق لمدة عشر دقائق .

الاستعمال : فرك الشعر بماء ورق السماق للحصول على شعر متغير اللون .

الوصفة الثالثة والعشرون لتغيير لون الشعر :« ورق البطم »

المقادير : ورق البطم (حفنة) .

الطريقة : يغلى ورق البطم لمدة عشر دقائق .

الاستعمال : دلك الشعر بماء ورق البطم للحصول على شعر ذي لون جميل .

الوصفة الرابعة والعشرون لتغيير لون الشعر: "كبريت كوكورد"

المقادير : ٣٥ جم كبريت «كوكورد» .

٢٥ جم ملح الرصاص .

٥٠ جم جلسرين .

٤٠٠ جم من ماء الورد .

٦ جم من حجر جهنم.

الطريقة : تذاب الأصناف السابقة في زجاجة مع استعمال الخض المستمر .

الاستعمال : يوضع في كف اليد قليل من هذا المزيج ويدلك به الشعر كل يوم ولمدة أسبوع ثم كل أسبوع مرة واحدة بعد ذلك .

الوصفة الخامسة والعشرون لتغيير لون الشعر: "قنطريون صغير"

المقادير : ٣٠ جرام قنطريون صغير .

الطريقة : غلي القنطريون في لتر من الماء .

الاستعمال : دلك الشعر من الغسول وهذا الغسول منق للبشرة .

الوصفة السادسة والعشرون لتغيير لون الشعر: "القندول"

المقادير : زهرة القندول .

الطريقة : غلي الزهرة في لتر من الماء .

الاستعمال : دلك الشعر من هذا الغسول .

الباب التاسع

عدم ظهور الشعر

القضاء على الشعر

وصفات

تساعد على إزالة الشعر.

عدم ظهور الشعر

وصفة أولى : « النشادر »

المقادير : ١ - مقدار من النشادر أو النشا (ملعقة صغيرة) .

٢ - مرارة ماعز مذبوحا شرعا .

الطريقة : الخلط الجيد .

الاستعمال : ١ - إزالة الشعر أولا بنتفه .

٢ - مسح الجزء المنتوف شعره بالخليط .

النتيجة : عدم ظهور الشعر ثانية في هذا المكان .

وصفة ثانية :« النمل »

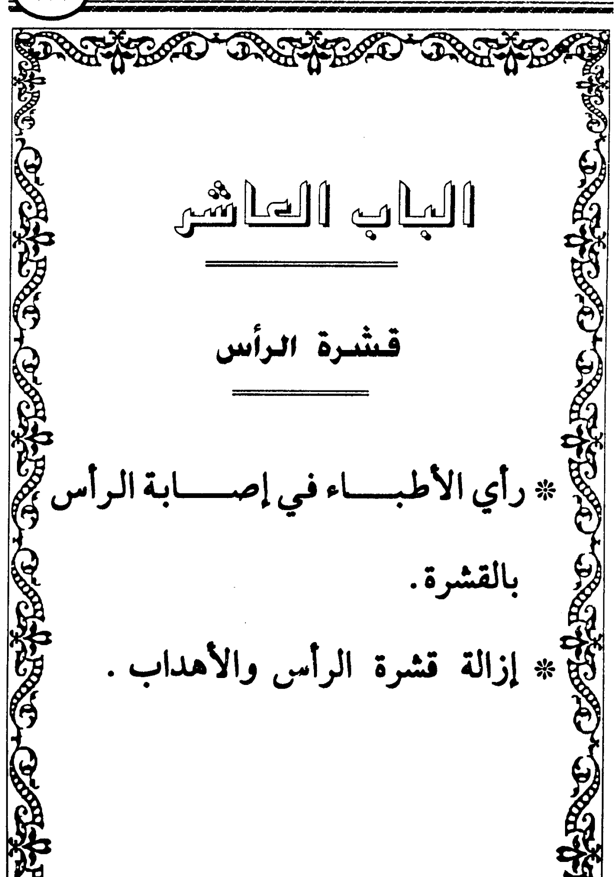
المقادير : ١ - كمية من النمل .

٢ - مقدار من الماء .

زيت بذر القطونا .

الطريقة : يسحق النمل ويوضع في الماء لفترة .

الاستعمال : طلاء المكان الذي يرغب المرء بعدم نبت الشعر فيه وذلك بعد نتف الشعر منه .



الباب العاشر

قشرة الرأس

* رأي الأطباء في إصابة الرأس بالقشرة.
* إزالة قشرة الرأس والأهداب .

قشـرة الرأس وعـلاجـهـا

رأي الأطباء في إصابة الرأس بالقشرة (١) :

يرى كثير من الأطباء أن سبب الإصابة بقشرة الرأس يرجع إلى :-

١ - عامل الوراثة .

٢ - الالتهاب في فروة الرأس وهذا سبب مباشر .

٣ - يوجد تحت سطح جلدة الرأس على العمق غدد زيتية تهيجت أدت إلى تقشر جلدي صغير يتساقط بين الشعر أو يلتصق بفروة الرأس وهذا ما نسميه بالقشرة .

العلاج : حتى الآن على الرغم من الوصفات الطبية أو الشعبية إلا أن العلاج بالأعشاب يكتنفه بعض الأسرار في رأي العشبيين . وللعلاج يمكن اتباع الآتي :

١ - الاعتناء بنظافة الرأس بغسلها بالماء الدافيء والصابون المصنع من زيت الزيتون .

٢ - الامتناع عن كل ما يهيج جلدة الرأس خاصة بعض الشامبوهات التي بها مواد كاوية .

٣ - المبادرة بمعالجة أي التهابات سطحية بالجلد في فروة الرأس .

٤- التغلب على الإمساك وعسر الهضم والإقلال من المواد" الحريفة" والمخللات.

٥ - تجنب أكل الدهون أو الإقلال منها واستعمال زيت الزيتون وزيت الذرة.

---

(١) الصحة والعلاج والطبيعة والأعشاب ص١٨٦ .

إزالة قشر الرأس

الوصفة الأولى :« الثوم »

المقادير : عدد ٤ فصوص ثوم « رؤوس » .

كحول في زجاجة محكمة الغلق « كحول أبيض نقي ٩٥٪ » .

الطريقة : يوضع الثوم بعد مزجه في الكحول وتحفظ الزجاجة في مكان دافيء لمدة عشرة أيام وتخض كل فترة عدة مرات ثم تصفى .

الاستعمال : تدلك فروة الرأس مرتين يوميا صباحاً ومساء ويستمر ذلك حتى الشفاء التام مع مراعاة غسل الشعر وعدم دلك فروة الرأس بشدة أثناء الاستحمام ويستعمل شامبو الأطفال لأنه غالبا " خالي" من المواد الكيماوية .

الوصفة الثانية :« الدباء وعصير الليمون »

المقادير : قطرات من عصير الليمون .

لب القرع « الدباء » .

الحبة السوداء « زيت » .

الطريقة : يفرم اللب الأبيض جيداً ثم يضاف إليه عصير الليمون .

الاستعمال : يفرك به فروة الرأس بالأصابع ويترك لمدة نصف ساعة ثم يغسل بالماء ويجفف الشعر ثم يدهن بزيت الحبة السوداء .

الوصفة الثالثة : قشرة الرأس « الثوم والخل »

المقادير : ١ فنجان قهوة من الثوم المفروم .

نصف لتر خل مخفف في قارورة زجاجية .

الطريقة : يترك الثوم في الخل بعد خلطه به في الزجاجة ويترك في الشمس لمدة أسبوع .

الاستعمال : تدلك به فروة الرأس يوميا صباحاً حتى تنتهي القشرة في الشعر وجلدة الرأس .

الوصفة الرابعة :« قشرة الرأس « زيت الذرة والخروع »

المقادير : ١ - زيت الذرة .

٢ - زيت الخروع .

الطريقة والاستعمال :

١ - استعمال زيت الذرة في الطعام وأخذ ملعقة على الريق صباحاً ومساءا .

٢ - دلك فروة الرأس بزيت الخروع .

الوصفة الخامسة : قشرة الرأس « كزبرة البير »

المقادير : ١- " ٢٠٠ جرام " من " كزبرة البير " .

٢ - لتر ماء واحد .

الطريقة : غلي "كزبرة البير " في الماء ثم تصفى .

الاستعمال : ١ - غسل الرأس أولا بصابون ومغلي "كزبرة البير".

٢ - يرش بها الشّعر وتترك عليه ويلف الشعر بمنشفة.

٣ - دلك جلدة الشّعر بعد ذلك لمدة عشر دقائق بمغلي "كزبرة البير".

المدة : ثلاثة أسابيع لمدة يومين في الأسبوع.

الوصفة السادسة : أوراق الكستناء

المقادير : "٥٠ جرام" من أوراق الكستناء.

الطريقة : تغلى أوراق الكستناء وتصفى.

الاستعمال : وضع تصفية أوراق الكستناء على ماء الحمام.

الوصفة السابعة : "المردقوش"

المقادير : "٥٠ جرام" مردقوش.

"٥٠ جرام" قريص.

لتر ماء أو لتر خل أبيض.

الطريقة : ينقع المردقوش والقريص في الماء أو الخل الأبيض وتعرض للشمس مدة أسبوعين ثم تصفى.

الاستعمال : ١ - يؤخذ من المنقوع السابق مقدار ملعقتين شوربة وتوضع في كوب ماء.

٢ - تدلك فروة الرأس مرتين يوميا.

الوصفة الثامنة : قشر الرأس " حناء حمراء "

المقادير : حناء حمراء .

زبادي .

الطريقة : خلط الحناء مع الزبادي .

الاستعمال : ١ - تغطية الشعر بالمخلوط .

٢ - وضع فوطة لتغطية الرأس وتكون ساخنة .

النتيجة : زوال قشر الرأس من الشعر ومن فروة الرأس .

الوصفة التاسعة : قشر الرأس " خل التفاح "

المقادير : خل تفاح .

ماء .

الطريقة : يحضر كوب ويوضع فيه ربعه من الخل وضِعْف الخل من الماء ثم يخض .

الاستعمال : يغمس مشط في المزيج ويُسَرَّح به الشعر مرتين أو ثلاث يوميا ويا حبذا لو أضيف إلى هذا المزيج بعض الملح الناعم .

الوصفة العاشرة : قشر الرأس " القراص "

المقادير : قراص .

ماء .

الطريقة : عمل عصير قراص وتخفيفه بقليل من الماء .

الاستعمال : فرك فروة الرأس بعصير القراص الخالي من الماء فركا ضعيفا ولطيفا وغسل الشعر بالمحلول .

الوصفة الحادية عشرة : قشر الرأس « القرة »

المقادير : إحضار مقدار من القرة (عند العطار) .

الطريقة : عمل عصير من القرة أو شراؤه معصورا .

الاستعمال : دلك الرأس وشرب كأس من هذا العصير .

النتيجة : زوال قشر الرأس من الشعر ومن فروة الرأس .

الوصفة الثانية عشرة : قشر الرأس « البقس »

المقادير : ' ١٠٠ جم ' من ورق البقس الغض المفروم .

لتر من الخل عياره خمسين .

الطريقة : نقع البقس في الخل لمدة عشرة أيام ثم يصفى .

الاستعمال : تدلك فروة الرأس ، وهو كذلك مانع لسقوط الشعر .

الوصفة الثالثة عشرة : قشر الرأس « الشبة البيضاء »

المقادير : شبة بيضاء .

ماء نقي .

الطريقة : تدق الشبة البيضاء وتُذاب في الماء .

الاستعمال : دلك فروة الرأس .



الباب الحادي عشر

إبادة القمل والصيبان (السيبان)

* وصفات تساعد على القضاء على القمل والصيبان.

قمل الرأس

الوصفة الأولى للقضاء على قمل الرأس : « الخيار »

المقادير : كيلوا خيار طازج .

الطريقة : يعصر الخيار جيداً ويصفى ويحصل على مائه .

الاستعمال : غسل الشعر بماء الخيار .

النتيجة : منع القمل من أن يتوالد .

الوصفة الثانية : « الينسون »

المقادير : زيت الينسون .
زيت زيتون .

الطريقة والاستخدام : تدليك فروة الرأس باستخدام رؤوس الأصابع بعد خلط زيت الزيتون بزيت الينسون .

النتيجة : إبادة القمل الموجود في الرأس أو العانة وكذلك الصيبان .

ملحوظة : يترك الشعر المدهون لمدة ثلاث ساعات ثم يغسل بالماء والصابون والتكرار لمدة ثلاثة أيام .

الوصفة الثالثة للقضاء على القمل : « البقدونس »

المقادير : مقدار من بذر البقدونس .
شحم حيواني .

الطريقة : عمل مرهم بقدونس بهرس البذور بعد مزجها بشحم الحيوان .

الاستعمال : تدليك جلد فروة الرأس بالمرهم المصنع من البقدونس ثم لبس طاقيه بعد الدلك مباشرة .

النتيجة : القضاء على القمل .

الوصفة الرابعة للقضاء على القمل : « السذاب »

المقادير : أوراق سذاب مزروع أي طازج .

الطريقة : يستعمل مستحلب الأوراق وهو عبارة عن ملعقة صغيرة أي جرام واحد من مهروس السذاب لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان .

الاستعمال : غسل الرؤوس المصابة بالقمل .

النتيجة : الإبادة الفورية والقضاء على القمل .

الوصفة الخامسة للقضاء على القمل : « نبات الطرفاء »

المقادير : مقدار من نبات الطرفاء البري .

الطريقة : يطبخ نبات الطرفاء في قليل من الماء وبعد غليه لمدة ربع ساعة يصفى .

الاستعمال : يدهن الرأس أو العانه أي المكان الذي به القمل بمغلي نبات الطرفاء .

النتيجة : قتل القمل والصيبان .

ملحوظة : نبات الطرفاء هو نبات الأثل .

الوصفة السادسة للقضاء على القمل : « الخزام »

المقادير : مقدار من الخزام .

شحم مذاب

الطريقة : فرم الخزام ومزجه بالشحم .

الاستعمال : وضع المرهم على الرأس حيث القمل أو الجسم اذا كان به قمل مع التدليك الجيد .

الوصفة السابعة للقضاء على القمل : « الصعتر »

المقادير : مقدار من الصعتر الغض .

مقدار من الشحم المصهور .

الطريقة : فرم الصعتر جيداً وإضافته إلى الشحم .

الاستعمال : دهن الرأس جيدا أو أي مكان آخر فيه قمل .

★ ★ ★

الباب الثاني عشر

مرض الثعلبة

* ثمان وصفات لعلاج مرض الثعلبة .

مرض الثعلبة

الوصفة الأولى لعلاج مرض الثعلبة : " عصير البصل "

أوصت مدرسة ساليرن Salerne الفرنسية بعلاج مرض الثعلبة باستخدام عصير البصل .

وكذلك هذا رأي " ديقوريدس " "وجالينوس" وغيرهم ويجب التدليك لعدة أيام .

الوصفة الثانية لعلاج الثعلبة "وصفة الأطباء العرب "

المقادير : بصل مهروس .

فلفل (بهارات) .

ملح .

الطريقة : يخلط الجميع ويوضع فوق الثعلبة .

الاستعمال : توضع فوق الثعلبة وإذا دلك به الشعر عالج سقوطه .

مقابلة تلفزيونية أردنية : تحدث الطبيب أن استعمال دلك مكان الثعلبة بعصير البصل قد يحدث التهابا بسيطاً وهذا يعالج بدهان المكان المصاب بدهن الدجاج ثم عصير البصل فيشفى الالتهاب وينبت الشعر من جديد .

(١) الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب ص ٢٥٦ د . هاني عرموس .

الوصفة الثالثة : للقضاء على الثعيلبة :" الذباب "

المقادير والطريقة : سحق ذبابة ودلك مكان الثعيلبة مرتين في اليوم ويتكرر عدة مرات .

الوصفة الثالثة للقضاء على الثعلبة : "خل التفاح "

المقادير : خل التفاح .

الطريقة : عمل خل تفاح في المنزل أو شراؤه معدا .

الاستعمال : دهن المكان ست مرات بخل التفاح مع استعمال رؤوس الأصابع .

الوصفة الخامسة للقضاء على الثعلبة : "خشب البانام "

المقادير : خشب باناما (موجود في الصيدليات) مقدار ٥ ملاعق صغيرة .

الطريقة : غلي خشب البانامـا في لتر ماء - حتى يتكون السائل الأحمر .

الاستعمال : تفرك الرأس المصابة عدة مرات وفي المرة الأخيرة يمزج السائل الذي باليد بنقطتين من عصير الليمون الحامض للفرك أيضا.

الوصفة السادسة للقضاء على الثعلبة : "أماليد الحلبان"

المقادير : أماليد الحلبان .

خل العنب .

الطريقة : الحصول على السائل الأبيض الذي يرشح عندما تقطع أماليد

الحلبـان (وهو مـا يسـمى في لبنان وسـوريا بالحلبـوب أو الحبلول)

الاستعمال : تنظف الثعلبة جيداً بخل العنب خاصة إذا كانت تزحف داخل الشعر وتأكله .

ثم الدهان بأماليد الحلبان مرة واحدة .

الوصفة السابعة للقضاء على الثعلبة :" القمح "

المقادير : زيت القمح .

الطريقة : الحصول على الزيت من القمح .

الاستعمال : الدهن بزيت القمح .

ملحوظة : هذه الطريقة تصلح كذلك للقرع والحزازة .

الوصفة الثامنة للقضاء على الثعلبة : " الثوم "

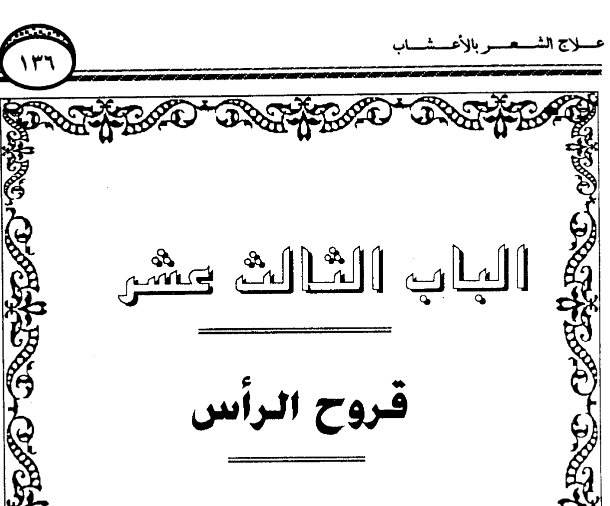
المقادير : عدد ٢ فص ثوم .

ملعقة صغيرة بارود .

الطريقة : هرس الثوم حتى يصبح كالعجينة ويعجن فيها البارود حتى تصبح كالمرهم .

الاستعمال : تضمد فوق الثعلبة .

المدة : تكرر العملية لمدة خمسة أيام .



الباب الثالث عشر

قروح الرأس

* وصفات قروح الرأس .

قروح الرأس

يقول الأطباء : « لو علم الناس ما في الحلبة من منافع لاشتروا بوزنها ذهبا »

الوصفة الأولى لعلاج قروح الرأس : " الحلبة "

المقادير : حلبة بذور فنجان قهوة .

عسل نحل فنجان قهوة .

الطريقة : سحق بذور الحلبة وخلطها بالعسل .

الاستعمال : دهان مكان القروح بالرأس .

النتيجة : الاستمرار على الأقل عشرة أيام حتى يشفى المكان .

الوصفة الثانية لعلاج قروح الرأس : " لسان الثور "

المقادير : كمية من لسان الثور . (نبات يباع لدى العطارين)

زيت زيتون فنجان .

الطريقة : يجفف لسان الثور ويدق ناعما .

يوضع لسان الثور في الزيت ويغلى حتى يصبح كالمرهم الأسود.

الاستعمال : تُدهن الرأس بالمرهم الناتج مرة واحدة في اليوم وتوضع خرقة أي قطعة من القماش على المرهم حتى لا يتساقط . .

الباب الرابع عشر

علاج القوباء

* وصفات لعلاج القوباء .

القوباء

الوصفة الأولى لعلاج القوباء بالرأس : " أفسنتين "

المقادير : أفسنتين غض .

الطريقة : يهرس الأفسنتين ويدق جيداً .

الاستعمال : تلبيخ مكان القوباء بمهروس الأفسنتين .

المدة : يوميا إلى أن يتم الشفاء .(١)

الوصفة الثانية لعلاج القوباء : "زيت الحبة السوداء "

المقادير : زيت الحبة السوداء.

الطريقة والاستعمال : يكون الزيت معصوراً على البارد وتدهن القوباء .

المدة : ثلاث مرات يوميا يكون الدهان وستزول بعد أيام قليلة بإذن الله تعالى .(٢)

الوصفة الثالثة للقوباء :" الجميز "

المقادير : ثمرة الجميز .

عصير الجميز .

الطريقة : تقطع ثمار الجميز إلى شرائح .

---

(١) التداوي بالأعشاب ص ٤٦٧ " أمين رويحه "
(٢) الأعشاب دواء لكل داء ص ٥٢ " فيصل محمد عراقي "

الاستعمال : توضع الشرائح فوق المكان المصاب – والدهان بلبن الجميز بعد رفع الشرائح .

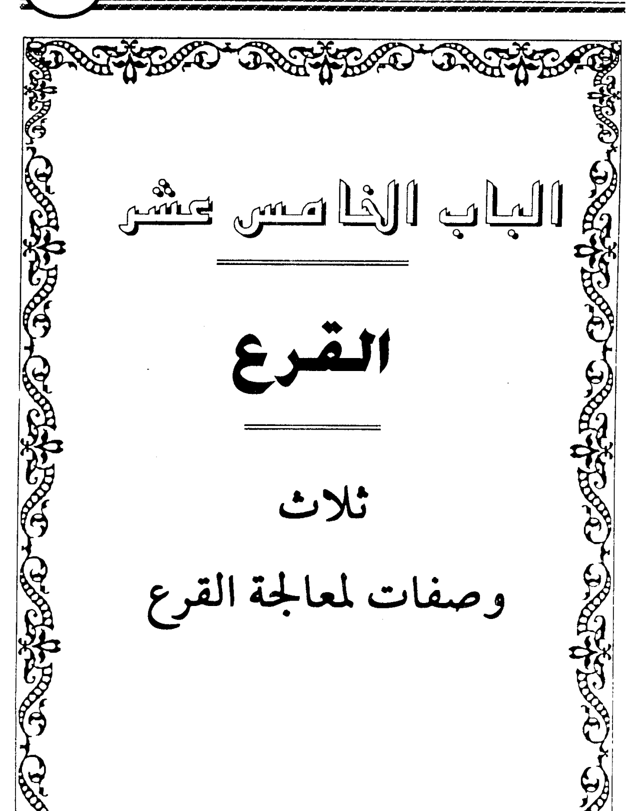
ملحوظة : عصير لبن الجميز يصلح لجميع الأمراض الجلدية .

الوصفة الرابعة للقوباء : ريق الصائم

المقادير : هذه الوصفة تقوم على دهان القوباء بريق رجل صالح صائم ويكون ذلك في الصباح على الريق وهذا يشفي المريض بإذن الله .

(هذه الوصفة مجربة) .

* * *



الباب الخامس عشر

القرع

ثلاث

وصفات لمعالجة القرع

القراع

الوصفة الأولى لعلاج قراع الرأس : " التفاح "

المقادير : تفاحة كبيرة تشطر إلى شطرين مع إزالة البذور منها وجزء من اللب .

الطريقة : يملأ الفراغ الحاصل من إزالة لب التفاحة بزهر الكبريت، ثم يضم النصفان إلى بعضهما وربطهما بسلك معدني ثم تشوى التفاحة حتى النضج على الجمر أو في فرن ثم تقطع وتهرس جيداً وتعصر ويصفى العصير الناتج .

الاستعمال : دهان مكان القرع بالدهن الناتج حتى الشفاء صباحا ومساء كل يوم .

الوصفة الثانية لعلاج قراع الرأس : " الثوم "

المقادير : زيت الثوم .

الطريقة والاستعمال : دهن مكان القراع بزيت الثوم مرة واحدة يوميا حتى يتم الشفاء .

الوصفة الثالثة للقراع : " الحبة السوداء "

المقادير : ملعقة حبة سوداء مطحونة .

فنجان من خل التفاح المخفف .

ملعقة صغيرة ثوم مهروس .

الطريقة : يخلط الجميع مصنعا منه مرهم .

الاستعمال : الدهان بعد حلق المنطقة من الشعيرات وتشريطها قليلا ثم يضمد عليها وتترك من الصباح للمساء ثم تدهن بعد ذلك بزيت حبة البركة .

المدة : أسبوع .

* * *

الباب السادس عشر

الحزاز

* تعريف بالحزاز .

* ثمان وصفات لعلاج الحزاز .

الحزازة

قيل إنها القراع كما جاء في كتاب تذكرة داود ثم قال داود الأنطاكي : إن البعض يسميه بالقوبة فهو على غرار الثعلبة .

وجاء في كتاب التنوير في المصطلحات الطبية لأبي منصور محسن بن نوح القمري أن الحزازة هي الهبرية أو الأبرية .

ووافقه الدكتور المحقق لابن البيطار قال إن الحزاز هو الهبرية أو الأبرية ووصفه أنه قشر الرأس الناعم .

وجاء في حديقة الأزهار في ماهية العشب والعقار ص ٦١٤ لأبي القاسم بن محمد بن إبراهيم الغساني الشهير بالوزير .

أن الحزاز شبه نخالة تسقط من الرأس أو اللحية عند حكها ويقال أيضاً إنها الأبرية أو الهبرية .

الوصفة الأولى لعلاج الحزازة : " القرة "

المقادير : قرة حادة .

الطريقة : عصر القرة الحادة .

الاستعمال : دلك فروة الرأس عدة مرات .

الوصفة الثانية لعلاج الحزازة : " العصيفرة "

المقادير : مقدار من العصيفرة .

الطريقة : عصر العصيفرة .

الاستعمال : دلك فروة الرأس عدة مرات .

الوصفة الثالثة لعلاج الحزازة : " القراص "

المقادير : مقدار من القراص .

الطريقة : عصر القراص .

الاستعمال : دلك فروة الرأس بهذا العصير .

الوصفة الرابعة لعلاج الحزازة : " غصن التوت "

المقادير : الحصول على غصن من شجرة التوت .

الطريقة : حرق الغصن واستقبال السائل الساخن الذي يتساقط منه .

الاستعمال : تدهن مكان الحزازة بالسائل الساخن .

الوصفة الخامسة لعلاج الحزازة : " حشيشة الحزازة "

المقادير : مقدار حشيشة الحزازة .

قليل من اللبنة .

الطريقة والاستعمال : خلط حشيشة الحزازة "بعد دقها " إلى اللبنة وتوضع كلاصقة على الحزازة وتثبت على المكان المصاب .

الوصفة السادسة لعلاج الحزازة : " القمح "

المقادير : حبات قمح .

الطريقة : توضع بعض حبات قمح في ملعقة محماة على النار وحين يخرج منها سائل يلتقط حالا بقطنة .

الاستعمال : يدهن بالسائل القمحي الذي استقبل على القطنة المكان ساخنا .

الوصفة السابعة لعلاج الحزازة : « كزبرة البير »

المقادير : " كزبرة البير " .

" شَعْر فينوس " .

الطريقة : تحرق عشبة "كزبرة البير " " وشعر فينوس" .

الاستعمال : دهن المكان بالرماد .

الوصفة الثامنة لعلاج الحزازة :

المقادير : نبات الوزال (زهراً ورؤوس أغصان طرية وبذوراً) .

سبع ملاعق

لتر ماء .

الطريقة : غلي نبات الوزال في الماء .

الاستعمال : تلبيخ المكان بمغلي نبات الوزال .

* * *

الباب السابع عشر

الشعر زينة المرء

* وصفتان لتجعيد الشعر .
* التخلص من الشعر الخشن والناشف
٤ طرق .
* المحافظة على الشعر الطبيعي
وصفة واحدة
* نصائح مفيدة للشعر الدهني .
٤ وصفات

نصائح مفيدة للشعر

لتجعيد الشعر

الوصفة الأولى : بذر الحلبة :

المقادير : ملعقة كبيرة من مسحوق بذر الحلبة .

لتر ماء .

الطريقة : تضاف الحلبة إلى الماء وتغلى على النار لمدة دقيقتين .

الاستعمال : غسل الشعر بالمخلوط وهو فاتر ولا يغسل بالماء بعد ذلك .

المدة : تكرر هذه العملية كل يومين إلى أن يتم تجعيد الشعر بالشكل المطلوب.

الوصفة الثانية لتجعيد الشعر : السفرجل

المقادير : " ٢٥٠ جرام " من بذر السفرجل .

" ٢٨٠ ملليجرام "من الماء .

الطريقة : غلي السفرجل في الماء لمدة " ١٥ دقيقة " ثم يصفى بقطعة قماش من نسيج قطني ويعصر ويترك حتى يبرد ويصير جلاتينيا.

الاستعمال : وضعه على الشعر إما ساخنا أو بارداً .

النتيجة : الحصول على شعر مجعد.

نصائح مفيدة للشعر الخشن

(١) التخلص من الشعر الخشن « زيت الذرة »

المقادير : فنجان من زيت الذرة .

الطريقة : يدفأ الزيت .

الاستعمال : ١ - تدلك فروة الرأس بقليل من زيت الذرة الدافيء برؤوس الأصابع ولعدة دقائق .

٢ - يلف الشعر والرأس بواسطة منشفة مبللة بالماء الساخن ومعصورة جيداً لمدة عشر دقائق .

٣ - يغسل الشعر بالماء والصابون المصنع من زيت الزيتون.

٤ - يكرر العمل كل يوم أو كل يومين حتى نحصل على الشعر الناعم واللامع حسب الرغبة .

نصيحة : عدم بل الشعر قبل تسريحه ، مع استعمال فرشاة شعر جاف وتمشيط الشعر وهو جاف عدة مرات ، ودون اللجوء إلى العنف في ذلك .

نصائح مفيدة للشعر :

(٢) تطرية الشعر الجاف : « أ » زيت الخروع .

المقادير : فنجان من زيت الخروع .

الطريقة : يضاف إلى زيت الخروع قليل من زيت الزيتون وقليل (نقاط) من دهن الورد أو خلاصة النعناع .

الاستعمال : تدلك فروة الرأس بقليل من هذا الزيت مرتين كل أسبوع ويمكن أن يتم ذلك قبل الحمّام .

تطرية الشعر الجاف "ب "صفار البيض .

المقادير : عدد "٣ صفار بيض " .

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون .

الطريقة : ضرب البيض في زيت الزيتون .

الاستعمال : تدليك فروة الرأس ودهن الشعر ثم الغسيل ثم النظافة بالماء البارد .

الشعر الناشف (الجاف) : " ج " إكليل الجبل .

المقادير : إكليل الجبل ملعقة صغيرة .

زهرة العطاس ملعقة صغيرة .

الطريقة : عمل مستحلب من إكليل الجبل وزهرة العطاس في فنجان ماء

الاستعمال : ء دلك فروة الرأس جيداً وغسل الشعر ثم تجفيفه بمنشفه .

الشـعر الطبيعى

(٣) الشـعر الطبيعى : " البابونج "

المقادير : عدد خمس زهرات بابونج .

ملعقة صغيرة من ورق القراص .

لتر ماء .

الطريقة : عمل مستحلب البابونج .

الاستعمال : يفرك جلد الرأس والشعر بمستحلب البابونج .

* * *

نصائح مفيدة للشعر الدهني

(٤) الشعر الدهني

الوصفة الأولى : « كبريت راسب »

المقادير : " جرام واحد " من كبريت راسب (متوفر بالصيدليات) .

الطريقة : "٤٠ جرام " فازلين .

الاستعمال : تدليك فروة الرأس والشعر .

النتيجة : الإقلال من دهنيته .

الوصفة الثانية : « الأرقطيون (أوراق »

المقادير : ورق الأرقطيون ملعقتان صغيرتان .

ماء .

الطريقة : نقع الورق في الماء ٢٤ ساعة .

الاستعمال : دلك فروة الرأس بالمنقوع والشرب منه .

الوصفة الثالثة : الأرقطيون « أوراق + جذور »

المقادير : ورق الأرقطيون وجذوره المقطعة ملعقتان صغيرتان .

ماء .

الطريقة : غلي الورق وقطع الجذور على النار في الماء لمدة عشر دقائق .

الاستعمال : بعد أن يبرد تدلك فروة الرأس ويشرب منه كذلك .

الفروة والشعر الدهني

الوصفة الرابعة : « صفار البيض »

المقادير : عدد ٢ صفار بيضة .

فنجان من الخل قوة التركيز ٥٠ .

الطريقة : مزج صفار البيض بالخل مزجا جيداً .

الاستعمال : دلك الفروة بالمزيج .

النتيجـــة : يقلل من الإفرازات الدهنية .

يعطي الشعر تموجا ولمعانا .

★ ★ ★

قائمة المراجع

م	اسم المرجع	اسم المؤلف
١	معجم أسماء النباتات .	د/ أحمد عيسى .
٢	القانون في الطب .	ابن سينا .
٣	تنقيح الجامع لمفردات الأدوية والأغذية .	ابن البيطار .
٤	حديقة الأزهار في ماهية العشب والعقار .	أبو القاسم بن محمد بن إبراهيم الغساني .
٥	تذكرة أولي الألباب .	داود الأنطاكي .
٦	قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات .	أحمد قدامة .
٧	التداوي بالأعشاب .	د/ أمين رويحة .
٨	منهاج الدكان ودستور الأعيان .	أبو المنى داود بن أبي نصر المعروف بالعطار الهاروني .
٩	المعتمد في الأدوية المفردة .	الملك المظفر الغساني التركماني .
١٠	التداوي بعسل النحل .	عبد اللطيف عاشور .
١١	أعشابنا دواء .	قبلان نسيم مكرزل .
١٢	الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب .	د/ هاني عرموش .
١٣	الغذاء لا الدواء .	د . صبري القباني .
١٤	الصلع أسبابه وعلاجه .	زهير نوري الصباغ .
١٥	نظرات إسلامية في الصحة.	د/ مدحت صابر الشافعي .
١٦	الأعشاب وسر الجمال .	اعتدال عبد الله .
١٧	النباتات الطبية .	م/ محمد الحسيني - وصيدلانية تهاني المهدي .
١٨	التغذية وصحة الإنسان .	د/ جلال خليل المخللاتي .
١٩	قبسات من الطب النبوي .	د/ حسان شمسي باشا .
٢٠	الأعشاب دواء لكل داء .	فيصل محمد عراقي .

م	إسم المرجع	إسم المؤلف
٢١	أسرار العلاج بالبصل والثوم.	د/ محمد كمال عبد العزيز.
٢٢	النباتات الطبية المستخدمة في المداوة .	عدنان محمد .
٢٣	صحتك في الطبيعة والأعشاب .	د . محمد القرني .
٢٤	عالج نفسك بالفواكه .	منصور ناصر محمد .
٢٥	الثوم .	أبو الفداء محمد عزت .
٢٦	شفاء الزهور على مر الدهور «الحبة السوداء» .	محمود جودة صوان .
٢٧	قاموس الطب العربي .	على سعيد إسماعيل .
٢٨	كنوز الطب العربي .	أبو الفداء محمد عارف .
٢٩	الطب من الكتاب والسنة .	موقف الدين عبد اللطيف بغدادي .
٣٠	أعشاب لكنها دواء .	مختار سالم .
٣١	الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب .	د/ سامى محمود .
٣٢	٧ أطباء من الطبيعة والعلاج بدون جراحة أو دواء .	د . محمد كمال عبد العزيز
٣٣	أسرار الطب العربي .	سعيد كوبلي .
٣٤	الطب النبوي .	ابن قيم الجوزية تحقيق بشير محمد عون .
٣٥	الطب الشعبي الحديث من الألف إلى الياء .	تيريزا بيركهمر
٣٦	قاموس الطب البيتي .	مركز الدراسات والأبحاث في دار الكتاب العربي
٣٧	الشفاء بالأعشاب والنباتات الطبية.	محمد الصايم .

الفهرس

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية ١٤٤٠٦/ ١٩٩٦

دار النصر للطباعة الإسلامية
٢ ـ شارع نشاطي شبرا القاهرة
الرقم البريدى ــ ١١٢٣١